すごい整体

体の痛みが13秒でスーッと消える！

「ボディーバランス上原」院長
上原考一
Kouichi Uehara

CamScannerでスキャン

はじめに

この本を手に取られた方は、おそらく体のどこかに痛みや違和感を抱えていらっしゃるのでしょう。

「慢性腰痛に悩んで、いろんな治療院を渡り歩いているけど、治らない」
「肩こりがひどくて、ときどき頭痛までしてくる」
「膝が痛いのに、神経ブロック注射を打っても、薬を処方されても治らない」
「なんとか、この痛みから解放されて、ラクになりたい！」

そのお気持ち、とてもよくわかります。
しかし、**その「痛み」、私には治せません。**

「えっ⁉」

思わず本を落としそうになりましたか？　でも、読み間違えではありません。
私は整体師ですが、あなたの痛みを「治す」ことはできません。
本を閉じて、読むのをやめますか？　でも、今ここで読むのをやめてしまったら、あなたの「痛み」は少しも改善されませんよ。

みなさんのつらい痛みをなんとか解消していただきたく、私は本書を書きました。
「それなのに、治せない？」
そうです。「治せません」。
改善はできても、私には治すことはできません。
なぜ、「治す」と断言しないのか、その理由は**「痛み」を改善するのは、〝あなた〟ご自身だからです。**私はそのサポートをするだけです。

痛みを治すのは、自分が持つ「自然治癒力」

ちょっと考えてみてください。

たとえばあなたが切り傷を負ったとします。それは誰が治すのでしょう？

外科医ですか？　違います。医師は状態を見て処置してくれるだけです。医師の指示に従い、安静にしたり、薬を塗ったり、飲んだりしますが、あなた自身の皮膚が盛り上がり、傷が塞がり、元のきれいな皮膚になっていく——つまり、その傷を治しているのはあなた自身なのです。医師の処置は化膿を防ぎ、回復を早めるお手伝いです。

傷を治すのは、あなたの生命力であり、免疫力であり、抵抗力であり、あなた自身が生まれながらに持っている「自然治癒力」なのです。

また、ちょっとした擦り傷などは病院に行かなくても治ってしまいますよね。自分の力で治しているのです。

体の痛みも同じです。

医師が傷を処置するのと同じ、適切なサポートさえあれば痛みは解消します。

ただし、あくまでも「適切なサポート」が必要です。

「病院に何年通っても痛みが取れない」

「整体に行ったのに、数日経つと、また痛みがぶり返す」

という声もよく聞きます。

なぜ、痛みが消えないのか。それは「適切なサポート」を受けていないからです。

「それなら、上原さんは適切なサポートをしてくれるんですか？」

はい、もちろんです！

自信を持って、お答えできます。

1万8000人あまりの痛みの解消をサポート

ご挨拶が遅れました。

私は上原考一と申します。出身地である長野県茅野市で整体院「ボディーバランス上原」を開院しています。１９８４年に開業して以来、**現在まで1万8000人あまりのお客さまの痛みと向き合い、施術により、さまざまな痛みや体の不調を改善**してきました（整体院では医療行為はできないので、「患者」ではなく「お客さま」と呼んでいます）。

また、**私自身が20年以上、椎間板ヘルニアを患い、激痛に耐え、自分自身で痛みを克服**した経験の持ち主です。

ですから、痛みで苦しむあなたの気持ちは、よく理解できます。

CamScannerでスキャン

整体院というとバキボキと音が出るくらいに関節を押さえていたり、ぐいぐいと力を入れて揉みほぐす施術をイメージされる方は多いと思います。実際にそのような施術を受けられた方もいらっしゃるはずです。

中には施術後、余計に痛くなったとか、発熱したという人もいるようです。それを施術者に訴えると「好転反応」などと言われてしまうこともあると聞きましたが、それは間違っています。施術により痛みが増し、熱が出るのは悪化した証拠です。実際に国民生活センターには整体、カイロプラクティック、マッサージなどで重症になったという事例がいくつか報告されています。

これなどは「不適切なサポート」と言っていいでしょう。

では、痛くなければいいのかというと、心地よいマッサージなども同じで、長時間施術を受けることにより、筋繊維が炎症を起こす（筋肉痛）のと同じ状態が起こり得ます。

これらのほとんどが、ドーゼオーバー（施術のやりすぎ）によりケガを負わされている状態なのです。ラクになりたくて、お金を払っているのに、逆にケガを負わされるのですから、本末転倒です。

私の施術は、短時間（全身調整しても5〜10分）で痛みや違和感が取れ、体に負担がかかる施術ではありません。

CamScannerでスキャン

その一例として、施術の際にも、基本的には「うつ伏せ」にしません。

しかも、痛くない整体です。ですから、妊婦さんも、90歳の高齢者も施術を受けにいらっしゃいます。従来の整体のイメージで当院にお越しになった方は最初、施術を受け、痛くないし、揉まない、バキボキしないし、「意外だった」と言われる方も多くいます。

私はお客さま自身の体全体の状態を把握したうえで、痛みの原因にアプローチする施術を行い、改善していきます。その施術は、私が自分自身の痛みを改善するために考案して完成させたスタイルです（その整体を「FS整体」と名付けました。「FS」はフリースタイルの略です）。

実は簡単なことで痛みは消える！

さて、本書ではみなさんの痛みのスパイラルを断ち切るために、FS整体の基本を解説しています。この整体は高価な医療機器を使用したり、難しい姿勢を取ったりする整体ではありません。**誰でも簡単に、場所も選ばずに行えるセルフケア**です。

くどいようですが、驚くほど「超簡単」です。

「こんな簡単なことで痛みが取れるのか！」

CamScannerでスキャン

と驚かれるかもしれません。「本当に効果があるの？」と疑う気持ちもあるかもしれません。中には、「これまで、どんな治療や施術をしても効果がなかったのに……」というあきらめの境地の方もいらっしゃるかもしれません。

でも、新たな結果が欲しいのであれば、新たな考え方を受け入れ、小さな一歩を踏み出してみてください。その小さな積み重ねが大きな結果に結びつくはずです。

私からみなさんにお願いしたいことはただ、ひとつ。

「痛みはセルフケアで改善する」と効果を信じて、行ってほしいのです。

「どうせ、ダメだ」

「治るはずがない」

など、うしろ向きの気持ちではなく、「きっと良くなる！」という前向きの明るい気持ちでケアしてみてください。

ポイントとしては、「痛みに執着しない」ことです。痛みは脳と密接に結びついています。「良くなる！」と脳に思い込ませることで効果が増すのです。

本書はみなさんを長年、悩ませてきた痛みの解消にきっと役立つはずです。

さあ、毎日の生活を楽しみ、生き生きと暮らすために痛みにサヨナラを告げましょう。

CamScannerでスキャン

はじめに

第1章 「しつこい痛み」も自分で消せる！

小学生のころから腰痛持ち、中学生でぎっくり腰を経験……14
人は誰でも、自分の体の痛みを和らげる方法を知っている……20
牙を噛んでも骨盤はゆがまない、O脚は無理に矯正しなくていい……25
骨、筋肉、心因性と「痛み」には3つの原因がある……28
たった一言をきっかけに歩けるようになった少女……31
人間は本来、自分で自分の体を治せる生き物……35
痛みが繰り返されると記憶強化の働きで「慢性痛」に……38

第2章 13秒で痛みが消える！ すごい整体

患部をもまない、押さないケアで痛みの記憶をリセット……42

痛みの出ない自然な姿勢がゼロポジション……44
セルフケアでは患部以外も連動して動かす……47

首こり編

首、腰、膝と連動させてケアする……50
首こり係長のオフィスで即効！ こりほぐし……52

肩こり編

ピーンと張った筋肉の緊張をゆるめる……54
肩こりじいじが孫の手いらずでこりほぐし……56

膝痛・股関節痛編

左右同じ動作で脳をリセット……58
膝痛ウーマンのロボットダンスで痛み解消……60

CamScannerでスキャン

腰痛編

クロールと背泳ぎポーズで腰痛を解消……62
前屈みでイタタタ……腰痛ウーマンのクロールで痛み解消……64
後屈すると腰が痛いとき……66
右と左に体を倒すと腰が痛いとき……67
ひねると痛い腰痛はツイストでゆるめる……68
左右にねじるとイタタタ……腰痛社長のツイストで痛み解消……70

美容編

お腹が凹んで、バストアップ効果、
顔のたるみも取れる「すごい整体」……72
お腹も凹んで体幹も鍛える「ドローイン」……74
胸筋に張りが生まれる！「バストアップ」……76
顔のたるみを取ってバランス良く！「リフトアップ」……78

第3章 痛みと永遠にサヨナラする10の習慣

立つ、座る、寝る……など体に負担をかけない日常動作……82
習慣❶ 目覚めは「うずくまり」の姿勢から……84
習慣❷ 就寝は「うつ伏せ」の姿勢から……86
習慣❸ 夜ふかししても起床時間は変えない……88
習慣❹ 呼吸に集中する瞑想を取り入れる……91
習慣❺ 立ち上がるときには視線を上に向ける……94
習慣❻ 1時間に2〜3分は外気に当たる……98
習慣❼ 深い呼吸で体内酸素を循環させる……101
習慣❽ プチ断食をして腸を休ませる……103
習慣❾ 37〜39℃のぬるめのお風呂で体を動かす……106
習慣❿ 就寝前、コップ1杯分の水分と夏の冷房は28℃……108

あとがき……110

第1章

「しつこい痛み」も自分で消せる！

CamScannerでスキャン

小学生のころから腰痛持ち、中学生でぎっくり腰を経験

「痛みは消せる」というお話に入る前に、私自身の紹介をもう少しさせてください。

実は私、上原は小学生のころから腰痛持ちで、鍼灸院や整体院にときどき通っていました。そんな中、動けなくなるほどひどい腰痛が発症したのは中学生のころです。

アホなことをしてしまいました。プロレスごっこです。

四つん這いでいるところに、友人が私の背中に膝から飛び乗ってきたのです。そのとき、「グギッ！」という骨を伝わるような音がして、動けなくなりました。ぎっくり腰になったのです。そこから3日間、寝たきりでした。

これが、私と腰痛との本格的な出合いです。そして腰痛は完璧にクセとなり、すぐにでも再発する「生涯の悪友」になってしまいました！

そして、どんどん重篤化していきます。私の青春時代は、壮絶な痛みと苦しみを伴い、当時は本当につらい思いをしていきました。

でも今は笑って話せます。ですから、あなたも笑って読んでください。

なぜなら、寝返りも打てない、靴下やズボンもひとりでは履けないほどの重症の腰痛に襲われていた私でさえ、本書で紹介する「セルフケア」のおかげで、笑って話せるようになりました——つまり、今、どんなにつらい痛みで苦しんでいる方でも、「あのときはひどかったね」と笑って話せる日が、必ず来ると信じてほしいのです。

生まれつき背骨に湾曲がない私の腰痛ヒストリー

では、話を続けましょう。

勉強嫌いの私は、中学を卒業後、夜学の高校に通い2カ月で中退。その後は、土木関係の仕事に就きました。仕事中、穴を掘ってその中に飛び下りたところ、またしても腰を「グギッ！」。腰痛で動けなくなってしまい、病院でレントゲンを撮りました。16歳のときです。

そのとき診察してくれた整形外科医から、

「君、背骨に湾曲がないね。まっすぐだね」

と告げられました。レントゲン写真を見ると本当に背骨が一直線に並んでいます。

背骨というのは1本の骨でできているのではなく、「椎骨（ついこつ）」という骨が積み重なってでき

ています。椎骨と椎骨の間には軟骨ででき た「椎間板」というクッションがあります。そして正常な背骨はゆるいS字型のカーブを描いているのです。この生理的な湾曲があることで、立ったり座ったり歩いたりするときの衝撃を吸収してくれるのです。

ところが、私の背骨には湾曲がありませんでした。医師によると生まれつきだそうです。ですから、動いたときの衝撃がもろに腰にくるのです。

そういえば、小学生のころからなんだか腰に重たいような感じがありました。それを中学生のときのプロレスごっこで決定的に痛めてしまったわけです。

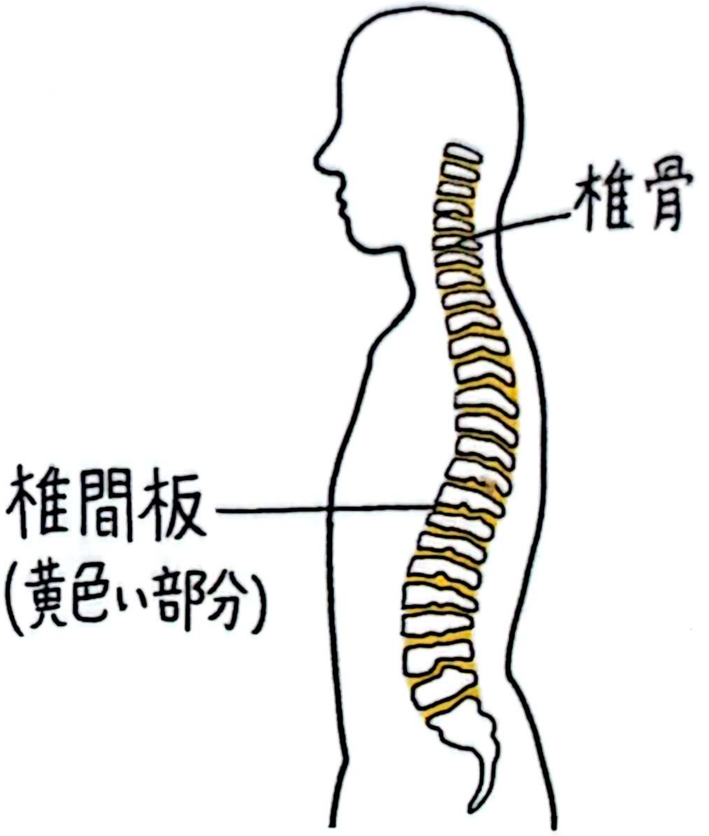
それから、1年に1回は腰痛で動けず、

仕事ができない状態を毎年繰り返していました。

20代のころ、トラックの運転手をしていたときには、トラックを走行中に「ハックション！」とくしゃみをしたと同時にグギッ！ 激痛が走りました。なんとか、死にそうな痛みに耐えながら会社に戻って、通院したこともあります。

医師からは入院、手術を勧められたこともあります。手術はイヤだったので、「とりあえず痛みを取ってください！」とお願いしました。

そこで、生まれて初めて、神経ブロック注射を打たれました。神経ブロック注射は痛みを起こしている患部に局所麻酔薬を直接注射し、痛みを緩和する処置です。注射を打ったとたん、腰の感覚がマヒしてしまいました。痛みは感じなくなったものの、逆にそれが「怖い」と感じました。強い薬なので、副作用や感覚がなくなることに対する恐怖心が湧いてきたのです。



以降、どんなにひどい腰痛でも、神経ブロック注射には頼らずに痛みに耐えてきました。

医療機関、鍼灸、整体などを放浪することに

そして30代半ば、ある日突然、右足に痺れが出て、さらに右足首に力が入らずに、右足がブランブランの状態になりました。病院に行き、医師にレントゲンを撮ってもらったところ、「見事に潰れてるよ」との所見が……。

潰れているのは椎間板の一部で、椎間板ヘルニアが悪化した結果の「腰椎圧迫骨折」でした。原因はわかっています。スノーボードで何度も転倒したからです。なんとなく、腰が重くて違和感はあったのですが、まさか圧迫骨折とは！

実は、前々から医師からは「スキー、スノーボードは禁止」と言い渡されていました（とはいえ、私は人の言うことをおとなしく聞くタイプではありません）。

さて、医師からは痛み止めの薬と湿布薬を処方されました。

ところが、1カ月経過してもいっこうに改善しません。右足の痺れと右足首は相変わらず「ブランブラン」の状態で歩きにくく、腰にも常に鈍痛があります。そこで病院に行くのですが、医師からは「様子を見ましょう」と言われ、いつも同じ痛み止めの薬と湿布薬

CamScannerでスキャン

を処方されて終わりです。もう医療機関に頼るのはあきらめました。

小学生のころから通っていた鍼灸や整体の先生からは、「お医者さんから、そんな見解が出ているのであれば、やりようがない」と、さじを投げられていました。そして向かったのは、腰痛に効果があるというウワサのある整体院です。そこでは、とてもワイルドな施術を受けました。

四つん這いの態勢を取らされ、院長が「お尻に座布団を当てなさい」。この状態で院長が思いっきり座骨（おしりの下の太ももの付け根部分）をガンガン蹴るのです。ウソではありません。拷問のような施術です（本当に痛くて涙が出ました）。

そして、この院長に「1週間通いなさい！」と言われ、まじめに通いましたが、何も改善することはなく、お尻にあざができただけでした……。

これでわかったのは、**痛みに耐えながらの施術なんて**、**言語道断**だろいうことです！

医療機関もダメ、整体院もダメ、さまざまな治療院にも行きましたがダメ。もう、気分はどん底です。

私自身、こんな治療体験がありますから、どんな治療を受けても改善しなかった痛みを抱えている方の気持ち、当院にいらっしゃるお客さまのつらい気持ちも、本当によく理解できるのです。

CamScannerでスキャン

人は誰でも、自分の体の痛みを和らげる方法を知っている

医療機関、鍼灸、整体とさまざまな治療を受けて、その結果、痛みを解決してくれる治療にめぐり合えなかった私は、「自分で自分の体を治すしかない！」と決意しました。

そして、18歳で整体学院に入学したのです。整体のスクールに通えば、勉強もできるし、技術を覚えながら、自分の体のケアもできます。そして、子どものころから腰痛を抱えていたので、「整体」という仕事に興味もありました。

私は、周囲の猛反対に遭いながらも、スクールに入学しました（私は高校を2カ月で中退したクチなので「どうせ長続きしない」と思われていたのです）。

入学後の実習で、自分のマヒした右足首に施術をすると、だんだん快方に向かいました。ついには、半年ほどで感覚が戻ってきたのです。自分の体で、その効果を実感したせいか、私は整体がおもしろくてのめりこんでいきました。

自他ともに認める「勉強嫌い」のはずが、毎日、一生懸命に勉強して施術をマスターし、

CamScannerでスキャン

2年後には、右足のマヒは完治し、同時に学校も卒業することができました。

整体院を開業し、自分の思い上がりに気づく

私は、痛みの苦しさを知り尽くし、痛みから解放されたときの喜びも知ったのです。それだけに痛みで困っている人をなんとか助けたい。そんな気持ちが強く湧いてきました。そこで整体院を開業。このときは自分の技術でお客さまの痛みを「治したい」、自分なら「治せる」と思っていました。のちに、その考えが大きな間違いだったと気づくのですが……。

あるとき、重症の腰痛を抱えたお客さまが見えました。

「ベッドに寝てください」と言っても、痛くて横になれない。座るのすら痛い。ですから、施術のしようがないのです。ただ、手を当てて患部を撫でるだけです。お客さまも、どうしようもないことがわかっているから、「少しはいいような気がする」と言ってはくれます。

私も寝返りが打てないぐらい重篤のときがありましたから、その方の痛みはよくわかります。それだけに何もできない自分が情けないし、自分の力のなさをしみじみと感じました。そして気づきました。

スクールで習得した技術では、横にもなれないほど重篤な痛みを治すことはできません。つまり、従来の方法だけでは、解決できない痛みがあるということに気づいたのです。私自身も中腰で施術を続けていると、ときどき腰痛に襲われることもありました。

自分自身の痛みもなんとかしたい。それより、なんとしてもお客さまたちを救いたい。その思いが日に日に強くなりました。

誰もが持っている「治癒力」を引き出すために

鍼灸やマッサージ、気功など、世の中には体の痛みを解消するとされる、さまざまな施術があります。私はスクールで習った技術だけでなく、お客さまにとってラクな姿勢で負担がなく施術を受けられ、しかも痛みが解消できる方法はないかと模索しはじめました。世間でいいとされている、さまざまな方法を自分の体を実験台にして試みるようになりました。

その中に体をゆらゆら動かす、揺らぎ系の施術がありました。これは、なかなか気持ちがいい。なんとなくピンとくるものがありました。

これをベースに、従来の整体の技術を組み合わせて、痛みを和らげる施術ができない

す。あまり痛みはしませんでしたが、[illegible]、毎日毎日、[illegible]習です。

そんな毎日毎日、ふと気づいたことがありました。

「痛い!」と感じると思わず患部に手を当ててしまいますよね。また、腰痛がひどいときには痛みを回避する姿勢を取りますよね。なんとなく見た目の悪い姿勢を取ると、体が自然とラクになります。

姿勢の取り方によってはここが痛い、では、こっちに動けば痛くない、この姿勢のほうがもっとラク……。

痛みに対して、人は自然に回避する行動を取っているということです。

そこで、この痛みを回避する姿勢を追究していったのです。

体をこう動かすとラクになるとか、これではダメだとか、ゆらゆらと動かす動作にほかの要素を加え、改良に改良を重ねていきました。

そして「人は誰でも体の痛みを和らげる方法を知っている」と、確信するようになりました。その結果、ほっとしました。

お客さまの痛みを「治す」とか「治せない」とか、そんな考えは私の「思い上がり」だったのです。つまり、その人自身が治そうとする力、元に戻ろうとする力を持っているか

か？　あまり揺らしすぎると、体にだるさが残ったりするので、毎日毎日、試行錯誤の連続です。

そんなある日、ふと気づいたことがありました。

「痛いっ」と感じると思わず患部に手を当ててしまいますよね。また、腰痛がひどいときには痛みを回避する姿勢を取りますよね。なんとなく**見た目の悪い姿勢を取ると、体が自然とラクに**なります。

姿勢の取り方によってはここが痛い、では、こっちに動けば痛くない、この姿勢のほうがもっとラク……。

痛みに対して、人は自然に回避する行動を取っているということです。

そこで、この痛みを回避する姿勢を追究していったのです。

体をこう動かすとラクになるとか、これではダメだとか、ゆらゆらと動かす動作にほかの要素を加え、改良に改良を重ねていきました。

そして**「人は誰でも体の痛みを和らげる方法を知っている」**と、確信するようになりました。その途端、はっとしました。

お客さまの痛みを「治す」とか「治せない」とか、そんな考えは私の「思い上がり」だったのです。つまり、その人自身が治そうとする力、元に戻ろうとする力を持っているか

ら、私はそのお手伝いをするだけなのです。ちょっとしたケガなら、そのままにしておいても自然治癒してしまう。それと同じです。

誰もが持っている痛みを緩和する力さえ引き出せば、改善しない「痛み」などありません。それに気づき、さらに試行錯誤を重ねました。すると、私自身の痛みも和らいでいきました。私の考えは正しかったのです。

考えて考え抜いた結果、ついに独自の施術法が完成しました。この施術法は自分自身の自然治癒力を最大限に引き出し、痛みを改善していくやり方です。

押したり、揉んだり、バキボキと音がしたりする整体ではないので、体に負担がかかりません。ですから、痛みのあまり横になれない方にも施すことができます。「寝かせなければ施術ができない」という概念がありません。立位や座位などその人の状態に合わせて自由自在に行えるのです（だから、「ＦＳ（フリースタイル）整体」と名付けました）。

ここまで長くなりましたが、子どものころからの腰痛持ち、さらに20年以上患った椎間板ヘルニアの痛みに耐えた私が、どのような思いと情熱を持って、「ＦＳ整体」を考案したか、お話ししてきました。

「ＦＳ整体」は思いつきでも、既存の整体の模倣でもありません。自分の痛みや不調を実際に人生をかけて研究した施術といっても過言ではないのです。

CamScannerでスキャン

足を組んでも骨盤はゆがまない、O脚は無理に矯正しなくていい

23ページで、見た目の悪い姿勢を取ると、体が自然とラクになるというお話をしました。

「見た目の悪い姿勢」について、さらに言及したいと思います。

たとえばみなさんは、ふとした拍子に足を組むことはありませんか？　足を組むとリラックスしませんか？　だとしたら、それはラクな姿勢ということですよね。

ここで質問です。

みなさんは、足を組む姿は、体に悪い姿勢だと思っていませんか？

足を組むと骨盤がゆがむと思っていませんか？

足を組むとO脚になると思っていませんか？

これらの質問の答えは、すべてNOです。

組んだ足（上になった足）の股関節まわりがゆるみ、体が望むラクな状態（リラックス状態）を作っているわけで、決して体に悪い姿勢ではありません。それで**骨盤はゆがみま**

せんし、**O脚にもなりません。**

さらにいえば、**O脚もそれじたいは悪いことではありません。**なぜO脚でいるかというと、その人にとって一番いい形状だからです。たとえば、曲がった棒を思い浮かべてみてください。その棒を力ずくでまっすぐにしようとしたら、どうなると思いますか？　なかなかまっすぐにはならないでしょうし、へたをすると折れてしまうかもしれません。

O脚の人はその状態でうまく機能しているわけですから、無理にまっすぐにすると、どこかにしわ寄せが生じます。体の各部位は連動しているので、膝や股関節、さらには腰、頸椎（けいつい）（首の骨）などに弊害が生じる可能性もあります（O脚矯正には、それなりに時間をかけないと体のほかの部位に負担がかかるのです）。

その人自身がラクであれば、足を組んでもO脚でもよくて、きれいな姿勢やきれいな見た目にこだわる必要はないと思うのです。

CamScannerでスキャン

脊柱側弯症の方も手術なしで痛みを改善

私のところには、脊柱側弯症（せきちゅうそくわんしょう）のお客さまも見えます。これは脊柱（背骨）が側方に曲がる病気です。そういう持病を抱えたお客さまが、よく腰痛を抱えて来院されるのです。私のところに見える前に、たいていは整形外科で「腰痛は、脊柱がねじれているのが原因だから手術をしなければ治らない」などと診断を受けて来られます。

でも、私のところで調整をかけると、その場で痛みや違和感がなくなる方が大勢いらっしゃいます。背骨の形状が変わらなくても、痛みを感じずに普通に生活できるのであれば、それは「改善」したといえるのではないでしょうか。

私は、**痛みが消えれば手術も矯正も必要ない**と考えています。**脊柱側弯症やO脚のままで都合がいい人も**いらっしゃるのだと思います。私たちはひとりひとり個性があって体のつくりも違いますので、**見た目をみんなと同じにする必要も、きれいにそろえて整えることも必要ありません。**

私は「ＦＳ整体」を提唱していますが、それはひとりひとりの体のつくりが、本人の個性に合った「フリースタイル」であることにも起因しています。

骨、筋肉、心因性と「痛み」には3つの原因がある

さて、体の痛みの原因には大きく分けて3つがあります。

まず、**骨折や椎間板ヘルニアなど骨の変異**です。また、がんなど悪性腫瘍の転移による変異でも痛みを発症します。このような骨の変異はほとんどの場合、手術が必要です。

次に、**筋肉の断裂による炎症**。これは急に筋肉に力がかかったときに筋肉が耐え切れずに断裂する損傷で筋肉痛や肉離れともいわれています。その程度は軽症から重症までさまざまです。急にスタートダッシュしたり、重いものをいきなり持ち上げたりしたときに急激で強い痛みが走ったら、肉離れや筋繊維の断裂があります。

太腿の肉離れは20代前後の若い人に発生しやすいのですが、ふくらはぎは老若男女を問わず、誰でも発生しやすいものです。治療は一般的に局所を冷やしたり、固定したりする保存療法が取られます。

そして、3つ目は**心因性のもの**。これがもっとも厄介な痛みかもしれません。骨折や筋

CamScannerでスキャン

肉の断裂といった損傷を伴わない痛みです。病院に行ってレントゲンを撮っても原因が特定できないような痛みです。

痛みには、肉離れのような「急性の痛み」と長く痛みが続く「慢性の痛み」があります。原因が特定できず、半年以上も痛みが続くような「慢性痛」は、心因性の痛みを疑ってもいいでしょう。

心因性の痛みや慢性痛は、治る可能性が大

心因性の痛みは、不安や怒りといった心の状態が原因となって引き起こされます。

いつもは「腰が痛い」「肩が痛い」……などと痛みを感じているのに、家族や知人に重大な出来事が起きてその対応に没頭している間はまったく痛みを感じていなかった。でも、事態が収拾したとたんにまた痛み出したなどというケースの多くは、心因性の痛みといえるでしょう。

このような痛みには、神経ブロック注射や痛み止めの処置をしても、あくまでも一時的で根本的な解決にはなりません。

反対に、どこかが損傷しているわけではないので、痛みが解消する可能性は「大」とい

えます。心因性の原因を除けば、痛みから解放されるからです。

私は慢性の疼痛を抱えて来院された方に、

「良かったですね。慢性の痛みで」

と言うことがあります。すると、言われた方は一様に、「えっ？」と怪訝な顔をされます。

「良かった」というのは、原因不明の慢性痛は心因性の可能性があり、骨や筋肉といった損傷が原因ではないからです。

そのようなとき、相手の疑問を解くため、痛みについて、とことん話をさせていただきます。

すると、最初は痛みの話なのに途中から、人間関係がうまくいかないとか、仕事で失敗したとか、ご自身の悩みに移っていくことがしばしばあります。

不思議なことにじっくりと話をしたあとで施術をすると、うそのように痛みが軽くなったという方がほとんどです。

それは、無意識に悩みと向き合うことを避けているうちに、ストレスが痛みとなって表れていたのでしょう。自分の悩みと向き合うことで、痛みが軽減していったのです。

では次に、心因性により歩行困難だった少女が歩けるようになったお話を紹介しましょう。

たった一言をきっかけに歩けるようになった少女

10歳の女の子が両親に連れられて、私の整体院に見えました。話を聞くと、2年ほど前に、右足首を捻挫して以来、まず歩行が困難になり、歩くときに右肩が下がり、片足を引きずるようになったとのこと。

そして、徐々に走れなくなり、運動することに臆病になっているといいます。医療機関で検査をしても、骨や筋肉などに異常はありませんでした。原因は不明です。病院はもとより、どこの整体院や治療院にも行っても改善せず、ご両親も本人も不安が募っていったそうです。

そんなとき、インターネットで当院を見つけ、来院されたのです。そこで通常通りにヒアリングと観察をしていくと……気になったのは、上半身が大きく左にねじれ、右足首が左足首と比べて明らかに内転していたことでした。股関節まわりにも狂いがあり、片足立ちをしたとき、左足で立つと安定していましたが、右足だと安定しません。そして歩いて

もらうと右に傾くのです。

右足臀部が弛緩していたので、引き締めて固定する施術をすると、片足立ちは少しフラフラしますが、先ほどとは明らかに変わって安定するようになりました。

次に、体幹を意識した歩き方をしてもらいました。それは右足を出すときに右腕も出す、左足を出すときに左腕も出すという歩き方です（60ページで紹介）。

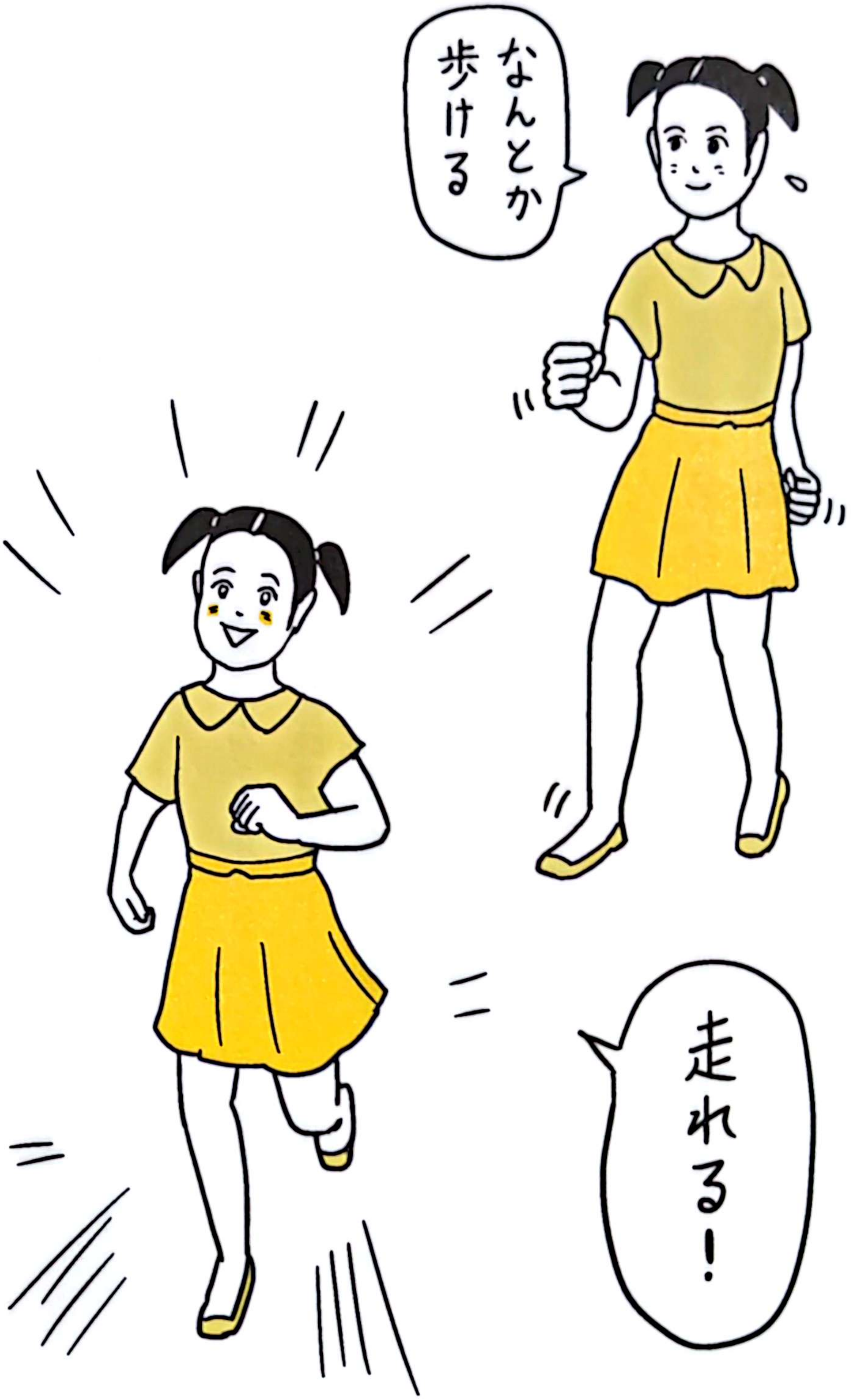
こうした施術を行い、歩いてもらうと、先ほどより明らかにきれいな歩き方になり、スピードも上がりました。

「歩きやすさはどう？」と女の子にたずねると、「歩きやすくなった」と答えます。そこで、**私はある一言を少女に伝えてから、「普通に歩いてみて」**と言って、歩かせました。

すると、彼女はごく普通に歩き出したのです。まだ少し右に傾くものの、先ほどとは比べものにならないくらいにスムーズに歩きます。

ご両親は驚いた様子です。無理もありません。たかが1～2分施術をしただけで、急に歩けるようになった姿を目の当たりにしたのですから。その後、さらに施術を行い、歩いてもらうと、もっとスムーズに、スタスタ歩けるようになりました。

彼女はまったく痛みを感じていないし、無理もしていないと話します。そして彼女の表情は施術を受ける前と、あとでは別人のように明るくなっていました。帰りには当院の駐



CamScannerでスキャン

車場で走れるようになっていました。

私が少女にかけた一言とは……

私がかけた言葉は、「大丈夫」のたった一言です。それが彼女を安心させたのです。彼女が歩けなかった原因は、心因性によるものだったのでしょう。

足首の捻挫は治っていたのですから、焦らずリハビリをすれば元通りに歩けたでしょう。でも、親に心配をかけないように焦って、思うようにリハビリが進まず、不安になり、どこの整体院や治療院へ行っても効果がなく、さらに親に心配されて、プレッシャーがふくらみ……体が言うことを利かなくなってしまったのでしょう。

そんなとき、私が彼女と話をし、心の声を聴き、そして「大丈夫」と背中を押したのです。その一言で彼女の焦りや不安が解消され、今までストレスで乱れていた「ホメオスタシス」（35ページで解説）の仕組みも元に戻ったのかもしれません。

この少女の症例のように、心の状態が原因で痛みや歩行困難といった障害を引き起こすこともあるのです。

CamScannerでスキャン

人間は本来、自分で自分の体を治せる生き物

みなさんは「自然治癒力」という言葉を聞いたことがあるかと思います。

ちょっとした擦り傷や切り傷なら、いつの間にか治ってしまう。あるいは「風邪かな？」と思っても、少し養生すれば数日で回復してしまう。

そんな経験は誰にでもあるはずです。これが自然治癒力です。

発熱は免疫力の活性化を促す結果であったり、体内に侵入した細菌類が増えるのを抑える作用の結果であったりします。下痢も体内に侵入した毒素を排出しようとする生体反応であったりします。これらは自然治癒力の働きといってもいいでしょう。

すべての生き物に自然治癒力は備わっています。まさに生命の力です。

この**自然治癒力をスムーズに働かせているのが「ホメオスタシス」という仕組み**なのです。

ホメオスタシス――聞き慣れない言葉かもしれません。

ホメオスタシス（homeostasis）は「恒常性」と訳せます。あらゆる生き物が外部の環境

CamScannerでスキャン

が変化しても生体内を常に一定に保とうとする仕組みです。

たとえば、暑いときに汗をかくのは汗により体温を下げようとする働きですし、寒いと体がブルブル震えてしまうのは震えることで体を温めようとする働きです。こうすることで体内の環境を一定に保っているのです。

人間には本来、誰にでも自然治癒力があり、その自然治癒力の働きをスムーズにさせ、体を一定に保つホメオスタシスが備わっているということです。

ですから、体のどこかが痛くて痛みをかばった行動を取るのは、その部分へストレスをかけないようにしながら、治癒を促している行動ともいえます。「はじめに」でお話ししたように、ラクな姿勢を取ってしまうのはごく自然なことですし、そうして自然治癒力を促しているのです。

永遠に続く痛みなどない

慢性痛を抱えた人は、おおげさな言い方をすれば「この痛みは死ぬまで続くのではないか」と考えがちです。そうして勝手に悪くなる妄想をして不安になりがちです。

しかし、痛みを緩和して元の状態に戻そうとする自然治癒力やホメオスタシスは誰にで

も備わっています。**痛みが永遠に続くことはありません。**

そこで、自然治癒力やホメオスタシスが正常に働くように体を整えておくことが大切です。といっても、難しいことをする必要はないのです。とても簡単です。

これらの働きを乱す大きな要因のひとつはストレスです。ストレスを溜めないようにしましょう……といっても、生きて働いていればストレスを感じてしまうのはごく自然なことです。ストレスが溜まりそうだと思ったら、**適度な休養や運動をするなどして、ストレスを逃がしてあげて**ください。

また、また暴飲暴食や偏食は内臓に負担をかけ、それもストレスとなります。食事に気をつけましょう。

第3章でお話ししますが、規則正しい生活習慣を身につければいいのです。それだけで痛みの予防にもなりますし、緩和にもつながります。

慢性痛でつらい日々を送っている方も**「自分には痛みを緩和して治る力があるんだ」**と強く自信を持ってください。

痛みが繰り返されると
記憶強化の働きで「慢性痛」に

みなさんには、痛みを緩和して治る力があります！

とはいえ、現状では、首や肩や腰、膝などに痛みを抱えている……。「心因性」（28ページ）と同じように、痛みを長引かせるもうひとつの原因に「脳の錯覚」があります。脳が必要以上に痛みを長引かせ、増幅させてしまうことがあるのです。

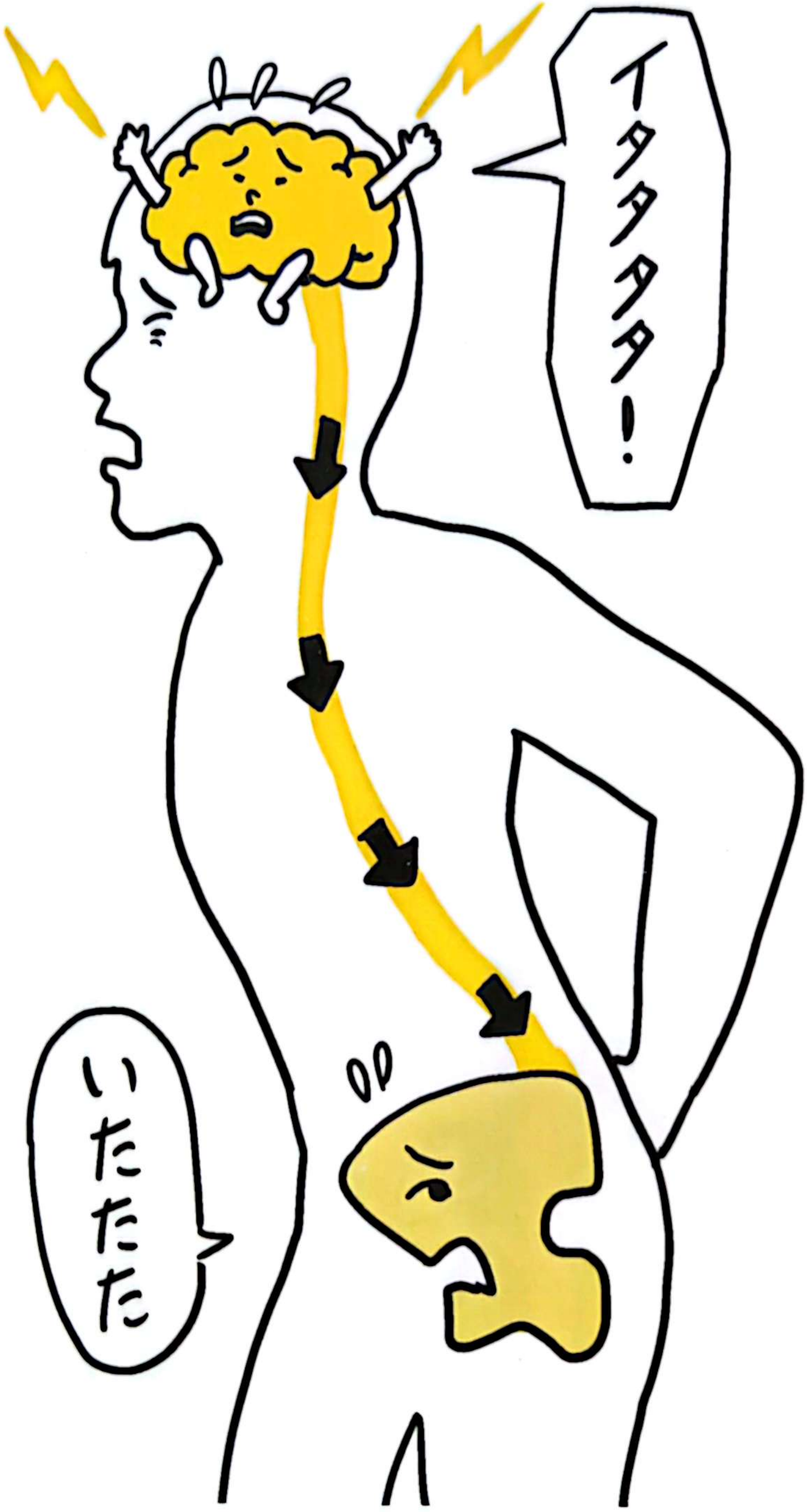
痛みとは「傷を負った」という情報が、末梢神経から脊髄を通って脳に伝達されて感じる流れになっています。たとえば、腰痛であれば「腰↓神経↓脳」という流れで伝達され、**脳で痛みを感じている**のです。

最近の研究では、痛みを感じるのは脳の前頭葉の一部と考えられています。この部位は痛みを鎮める指令を出しているとされています。ここの活動が低下すると**脳が誤作動をし、**ケガは治っているはずなのに**痛みを感じたまま**とか、**ちょっとした刺激で痛みがぶり返す**とか、**痛みの記憶が再生されて痛みが出てしまう**などの「慢性痛」の症状が起こってしま

CamScannerでスキャン

うことがわかってきました。

つまり、最先端の研究でも、慢性の痛みは脳が作り出している「幻の痛み」がほとんどだというわけです。ただし、痛みじたいは幻ではなく、確かに感じるものだから、やっかいです。



CamScannerでスキャン

しかも、こうした痛みは脳に記憶されます。それも痛みが繰り返されれば、何度も痛む**部位と脳との間で情報の伝達が頻繁に交わされますから、痛みの記憶はますます強化され**ます。また、痛みを感じたとき、イライラしていたとか、痛くて不安になったとかいう感情が伴っていれば、そのときの感情も記憶されます。

ですから、何かほかのことでイライラしたり、不安になったりしたとき、同時に痛みを感じてしまう。するとまた、痛みは脳に記憶されてしまいます。こうして、「痛みのスパイラル」に陥ってしまうわけです。

そうやって痛みが慢性化してくると、たとえば、最初は腰の痛みが原因で脳が「痛い」と認識していたのに、次第に、脳が体に痛みを投影させて痛い部位を作り上げてしまうこともあり得るのです。このスパイラルを断ち切らないと慢性痛は改善しません。

逆にいえば、「痛みのスパイラル」さえ断ち切れば、慢性痛は改善できるのです。

では、どのようにして断ち切ればよいのでしょう。**記憶を消すことはできませんが、書き換えることは**可能です。

「痛いと感じたとき、こんな対処をしたら、痛みが解消した」という記憶に書き換えるのです。それが、第2章で紹介するセルフケアです。

つまり、**慢性痛は、自分の手で改善**することができるのです。

CamScannerでスキャン

第2章

13秒で痛みが消える！すごい整体

CamScannerでスキャン

体の痛みの一部が取れると、次々に「治るスイッチ」が入る

セルフケアの方法は、52ページからのマンガで説明していきます。また、実際にセルフケアを指導する動画（112ページ）も用意しましたのでご覧ください。

その方法を簡単に説明しますと、3つの流れになります。

❶どこが痛むかを探します（腰痛であれば前屈したとき痛むか後屈したときか……など）

❷痛みに対して、快適な姿勢「ゼロポジション」（44ページ）を探ります

❸❷の姿勢を取って、痛みが解消する状態をキープします

たとえば肩が痛くて上がらない症状の場合でも、肩をぶらんとさせて力を抜き、いろいろな方向に上げてみます。すると痛みを感じないで肩が上がる姿勢が見つかるはずです。

そのとき、「痛みを感じずに肩が上がった」と自覚します。今まで痛くて上がらないと思い込んでいたのに、**「これなら大丈夫だ。痛みを感じないで肩が上がる」と脳を「再教育」**

CamScannerでスキャン

するのです。

これが、痛みの記憶を書き換えることになります。

脳が変われば、それに呼応して体も変化していきます。体が「あれっ？　痛くない」と自覚するのです。

私の整体院に見えるお客さまの中には、首も肩も腰も痛い……と訴えていたのに、首の痛みがひとつ緩和されれば、肩も腰の痛みも解消していったという例は、数多くあります。不思議なことに、体の一部の痛みが消えていくと、ほかの部位の痛みも次々に好転していくのです。これを私は「治るスイッチが入った」と呼んでいます。

人は、強烈な体験のほうが鮮明に記憶に残ります。逆をいえば、記憶を書き換えるのも同じです。「治るかな……」と半信半疑で、整体をしても脳は記憶しません。

「これで治る！」

「痛みは消える！」

と意識して行うことです。

意識して行うほどに痛みは改善しますし、改善すれば「痛くない！」といううれしい記憶が残ります。それが痛みの記憶を書き換えるのです。

本章では、そんな「すごい整体」のセルフケアについて解説していきましょう。

CamScannerでスキャン

痛みの出ない自然な姿勢がゼロポジション

セルフケアはまず「ゼロポジション」を取ることから始めます。

まずは、ゼロポジションを説明しましょう。とても簡単です。

たとえば、手を上げた途端、肩に痛みが走ったら、「イタタッ！」と言って、とっさにもう一方の手を痛いと感じた部分に当てていませんか？　腰を曲げて痛みを感じたら、思わず腰に手を当ててねじったりしてしまうことがあるでしょう。手を当てたところが痛みの中心です。

そして、**その痛みから逃れるために手をだらりと下げたり、腰を伸ばしたり、自然にラクな姿勢を取る**ものです。その**ラクな姿勢**が「ゼロポジション」です。私たちは痛みや違和感を覚えたら、本能的にその痛みや違和感から逃れようと、筋肉を伸ばしたり縮めたり、ねじったり倒したりして無意識レベルでラクな状態を作ります。

たとえば、右肩が張って痛いとき、頭を左に傾けたら、右肩がピーンと張って、ますま

す痛くなりますよね。これは「ゼロポジション」の逆です。**右肩が痛いときに、右に頭を傾ければ張っている部位がゆるみ、痛みも軽減**します。この状態がゼロポジションです。

中には右肩が張っていると思って、首を右に傾けても痛みが緩和しない、逆に左に倒して右肩をピンと張ったら痛みが軽減したという人もいます。本当は右肩ではなく左肩が張っていたのに自分ではわからなかったのでしょう。ですから、左右両方を動かしてみてください。

また、右も左も両方の肩がこっているなら、頭をゆっくりグルリと動かしてみればどこかに痛みや張りをさほど感じないところがあるはずです。それも「ゼロポジション」です。

腰も、膝も同じです。曲げたり、伸ばしたりして姿勢を変えてみると、痛みが軽減するポーズがあると思います。それも「ゼロポジション」です。

ゼロポジションはだらんとゆるんだ「悪い姿勢」

このように、ゼロポジションは痛みの出ている患部をゆるめるポジションでもあるのです。もっと言うなら、**体の内側に「遊び」ができる感覚**です。痛みや違和感を覚えるということは、その動作に制限がかかり可動域が狭くなっている証拠です。逆に、その動作を

行うときに可動域を広げるための姿勢がゼロポジションです。
そして、それは一般的にいう「良い姿勢」とも違います。ちょっと右に傾いていたり、腰が少し曲がっていたり……むしろ「こんな姿勢を取っていたら、もっと痛くなる」と思われがちな「悪い姿勢」です。

でも、「姿勢を正さなきゃ！」と考えて、背筋をまっすぐ伸ばしたり、胸を張ったりして、無理に良い姿勢を取ろうと思わないでください。たとえ、良い姿勢でなくても痛みが出ないゼロポジションを取ってください。

セルフケアをする前に、まず、自分でゼロポジションを見つけてください。見つけ方は、今までお話ししたように痛くない姿勢を探せばいいだけです。

これから紹介するマンガの中で、首こり（52ページ）、肩こり（56ページ）、膝痛・股関節痛（60ページ）、前屈して痛い腰（64ページ）などのゼロポジションを描いていますので、参考にしてみてください。

どうでしょう？　ゼロポジションについておわかりいただけましたか？

「痛みが軽くなる姿勢なんてない。探したってムダ」とは絶対に考えないこと。

ゼロポジションは必ず見つかると思って探してください。答えはもともと自分の体が知っているのですから。自分の感覚を信じて、体の声に耳を傾けてみてください。

セルフケアでは患部以外も連動して動かす

あるとき、私のところに「肩が張って痛い」と言って来院された方がいました。そのとき、私が施した処置は「ここが痛いですよね」といって左足のふくらはぎのあたりを触ったのです。その方が痛みを訴えた肩ではなく、ふくらはぎです。すると「痛い！　痛い！」と声をあげます。

その瞬間、私には「痛みが解けたな」とわかりました。実際、その方も「あれっ？　肩の痛みがラクになった」と驚いた様子です。

体はすべてつながっているのです。痛いところが痛みの根で、そこをほぐせば痛みが緩和するというケースばかりではありません。

私の施術は痛みを訴えている患部だけの処置で済ますことはありません。むしろ、患部にはほとんど触りません。**痛い部位を触るということは、傷口を開く行為と同じ**だからです。

たとえば膝痛を訴えている方には、まず足首を調整します。左右上下と動かしてみて、痛くないポジション、つまり「ゼロポジション」を見つけます。そこから施術を始めると、直接、膝をほぐさなくても膝痛が緩和するケースがほとんどです。

みなさんも、セルフケアをするときには痛みのある部位だけでなく、痛みを感じていないところもケアしてみてください。

首のケアをしたら、肩、腰、膝というように、ほかの部位もケアしていくのです。すると、首の痛みがより緩和していくのが実感できると思います。

痛みの部位以外もケアすることでより効果を高める

一日中、パソコンを使って仕事をしていると肩や首に痛みが発症することはありませんか？　仕事だけでなく、休憩時間や移動時間も、スマホを見ているという人は珍しくありません。すると、体を動かす時間はほとんどなく、同じ姿勢を取り続けていることになります。その姿勢は、肩と首に大きな負担をかけています。さらに座ってばかりいるので体全体にとても負担です。

「ラクな姿勢で座って、スマホやパソコンを操作すれば大丈夫じゃないですか？」、そう

見ていきましょう。

「座る」という姿勢がラクな姿勢だと思っている方が多いようです。しかし、「座る」姿勢も腰に負担をかけています。

私たちの体は岩石や金属ではありません。動いている状態が自然なので、立って、歩いて動いている状態が、実は一番ラクなのです。

一日中、同じ姿勢で座っているのは、体にとって不自然ということになります。

さて、パソコンやスマホが原因の首や肩の痛みですが、痛む部位のケアだけでは根本的な痛みの解消にはなりません。

全身の筋肉が固まってしまっているのが、原因のひとつです。さらに眼精疲労も原因と考えられますから、首や肩のケアと同時に、目を休ませ、体を動かすことも必要です。

また、座って固まってしまった腰や膝のケアも大切です。

このように痛みはさまざまな要素が絡み合い、体の各部が連動して発症します。セルフケアの効果を高めるには、ゼロポジションで痛みのない状態を作ったら、患部以外の部位も連動して動かすことが大きなキーポイントになるのです。

では、次ページから、首、肩、膝・股関節、腰……それぞれの部位に効くセルフケアのやり方を紹介してまいります。

CamScannerでスキャン

首こり編

首、腰、膝と連動させてケアする

人間の頭の重さは体重の約10％です。たとえば体重50kgの人なら5kg、その重さを支えているのが首、つまり頸椎です。起きて行動している限り、常に5kgを支え続けていることになります。それほど大きな負担が頸椎にはかかっているのです。ただでさえ負担なのにパソコンやスマホを見るため、首を前に突き出す姿勢を続けていれば、頸椎にさらに負担をかけ、「ストレートネック」という状態を生んでしまうことにもなります。

ストレートネックとは、簡単にいえば、頸椎がまっすぐになってしまった状態です。

もともと頸椎には弓なりのゆるやかな湾曲があります。これを生理湾曲といいますが、この湾曲がクッションの役目を果たし、首への過重を和らげているのです。ところが湾曲がなくなると、頭を支える負担がダイレクトに、首や肩の筋肉に及びます。そして筋肉が固まり、首の痛みとなって表れます。そんなストレートネックでも、セルフケアにより固まった筋肉をゆるめれば痛みを軽減することができます。

次ページのセルフケアではまず、上半身をだらんとさせてムダな力を抜きます。これは痛みによる緊張状態を解くためです。次に頸椎にかかっている負担を軽減するため、首と肩を反らせ自力で生理湾曲を作ります。首を反らせると、張っていた筋肉がゆるんでラクになります。肩を反らせるのは、そうすることでさらに首の筋肉がゆるむからです。

さらにいうと、横隔膜を開くので呼吸がしやすくなり、酸素供給を全身に末端にも行きたらせます。痛みや違和感などは、酸欠が原因でもあるからです。そして、ゆっくり膝曲げて背骨とも連動させます。

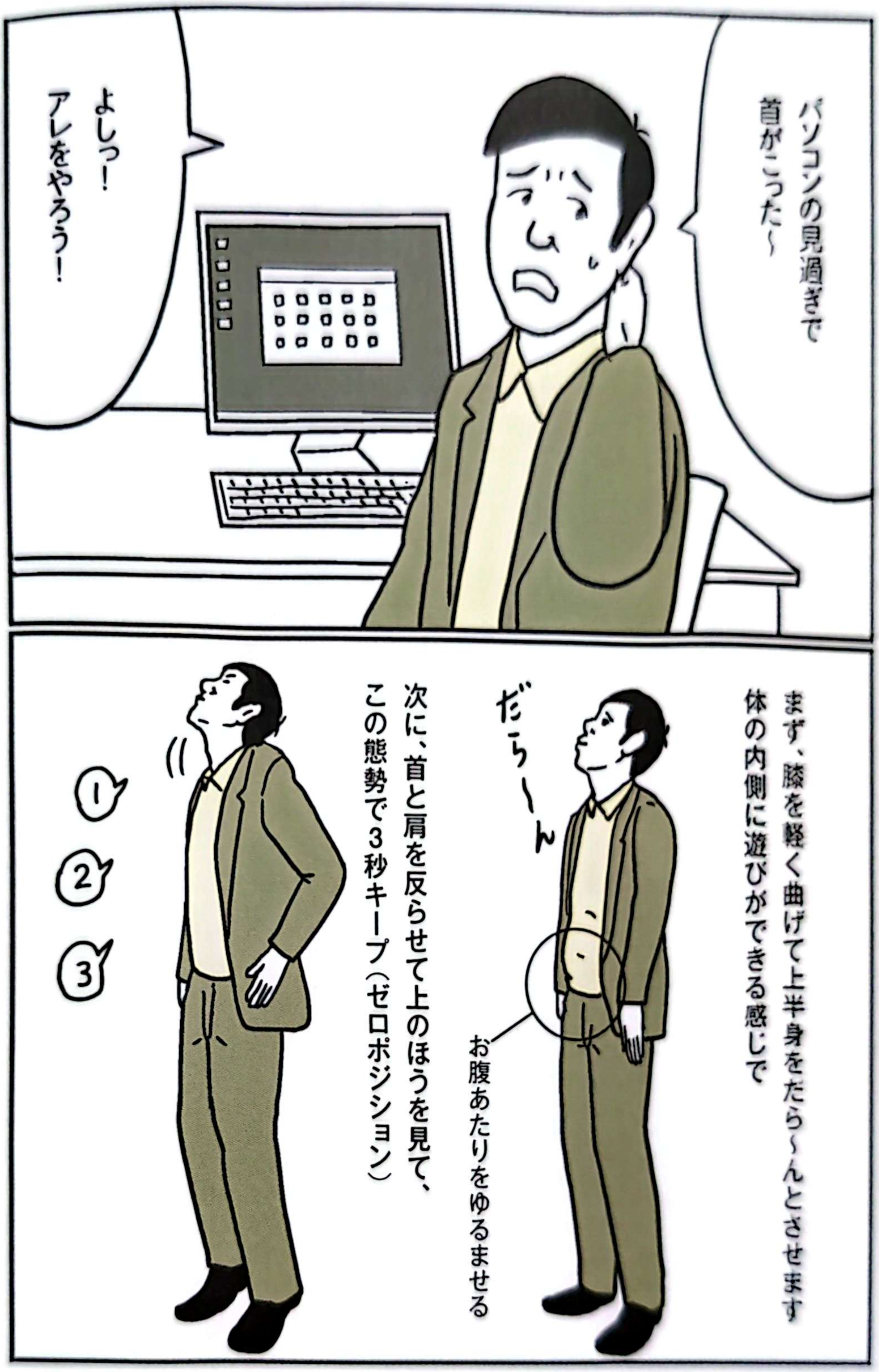
首だけではなく肩や腰を連動させるのは頸椎が背骨の一部だからです。背骨は頸椎、胸、腰椎、仙骨で構成されています。ですから、頸椎が原因で腰痛が起こることもあるのす。

首、肩を反らせ、膝を曲げ、息を吐いて全身をだらりとさせ、どこにも力が入っていな姿勢を取りましょう。一見すると、だらしない姿勢です。全身の緊張がほぐれますから、然、首の筋肉もゆるみ、痛みが軽くなるはずです。

そして元の姿勢に戻るときはゆっくり膝を伸ばし、正面を向き、その場で足踏みをしま。足踏みをすることにより、内臓も動いて最適なポジションに収まるので、これで体全が連動し、首だけでなく肩、腰の痛みまでも軽減します。

CamScannerでスキャン

首こり係長のオフィスで即効！こりほぐし



CamScannerでスキャン

肩こり編

ピーンと張った筋肉の緊張をゆるめる

肩こりに悩まされている方は多いと思います。実際に、日本人の3人に1人は肩こり症状を自覚しているという調査もあります。

たかが肩こりと侮って、放置しておいてはいけません。肩こりが原因で頭痛、吐き気、めまいを発症するばかりでなく、集中力の低下や不眠、イライラを引き起こすこともあるからです。ひどい肩こりになる前にケアすることが大切です。

肩こりの症状では、多くの方が、首の付け根から肩や背中にかけての張りや痛みを訴えます。肩を触ってみるとガチガチに固まっていることが多いのです。

首のうしろから肩、肩甲骨にかけての筋肉は、重い頭や腕を支えているため、常に緊張しがちです。

そしてデスクワークなどで同じ姿勢を取り続けたり、体が冷えたり、眼精疲労など、さまざまな悪条件が重なると、筋肉はさらに疲労・緊張します。そうなると血行が悪くなり、

CamScannerでスキャン

筋肉に酸素や栄養が充分に届かず、ますます筋肉が固くなってしまいます。

　これが、いわゆる肩こりです。実は、肩こりは固まっている部分を押したり、叩いたりしてもあまり効果はありません。ストレッチで伸ばしたり、マッサージで患部を揉んだり押したりしても、むしろ逆効果です。

肩の筋肉を弛緩させ、体全体をゆるめてこりほぐし

　押したり揉んだり叩いたりするよりも、セルフケアにより固まって動いていない部分の緊張を解き、ゆるませればいいのです。

　次ページのマンガのじぃじは、「ゼロポジション」を取ることで、ピーンと張り詰めている肩の筋肉を弛緩させています。そして弛緩させた状態でユラユラと動かし続けると肩以外の部位も連動して、体全体がゆるんでいきます。体を動かしていますから、血行も良くなり、こりがほぐれていきます。

　セルフケア後は、今までこりで重苦しくなっていた肩から背中全体がスーッと軽くなり、肩の痛みも軽減しているはずです。

CamScannerでスキャン

肩こりじぃじが孫の手いらずでこりほぐし

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

膝痛・股関節痛 編

左右同じ動作で脳をリセット

膝や股関節の痛みは、歩行や階段の昇降などがとてもつらく、そのために運動不足になりがちです。かつては「安静」が一番の治療法と考えられている時代もありました。しかし、今では安静でいることでかえって筋肉の衰えを生み、症状を悪化させることもあるため、体を動かさないより、適度な運動は膝や股関節を支える筋肉の衰えを防ぐためにも必要とされています。

よく「膝や股関節の軟骨がすり減っているから、何をしても痛みは取れない」という人がいますが、この考えは間違っています。私も、軟骨でできた椎間板が潰れてすり減っています。しかし、痛みを感じず、毎日整体師として働くことができています。

軟骨に神経はなく、潰れていても軟骨自体が痛みを発することはないのです。

そして、慢性痛の場合、これも脳が痛みを記憶してしまっているケースが多いように感じます。セルフケアで、痛みを感じる脳をリセットしましょう。

CamScannerでスキャン

手と足を交互に振り出す動作は、意外に負荷をかけている

人は自然に歩いているとき、手と足を交互に振り出しています。右手が出るときには左足が出て、左手が出れば右足というように、**体の右側と左側とを別々に動かしていますよね。実は、この動きは膝や股関節、体全体に負荷がかかる動作**なのです。

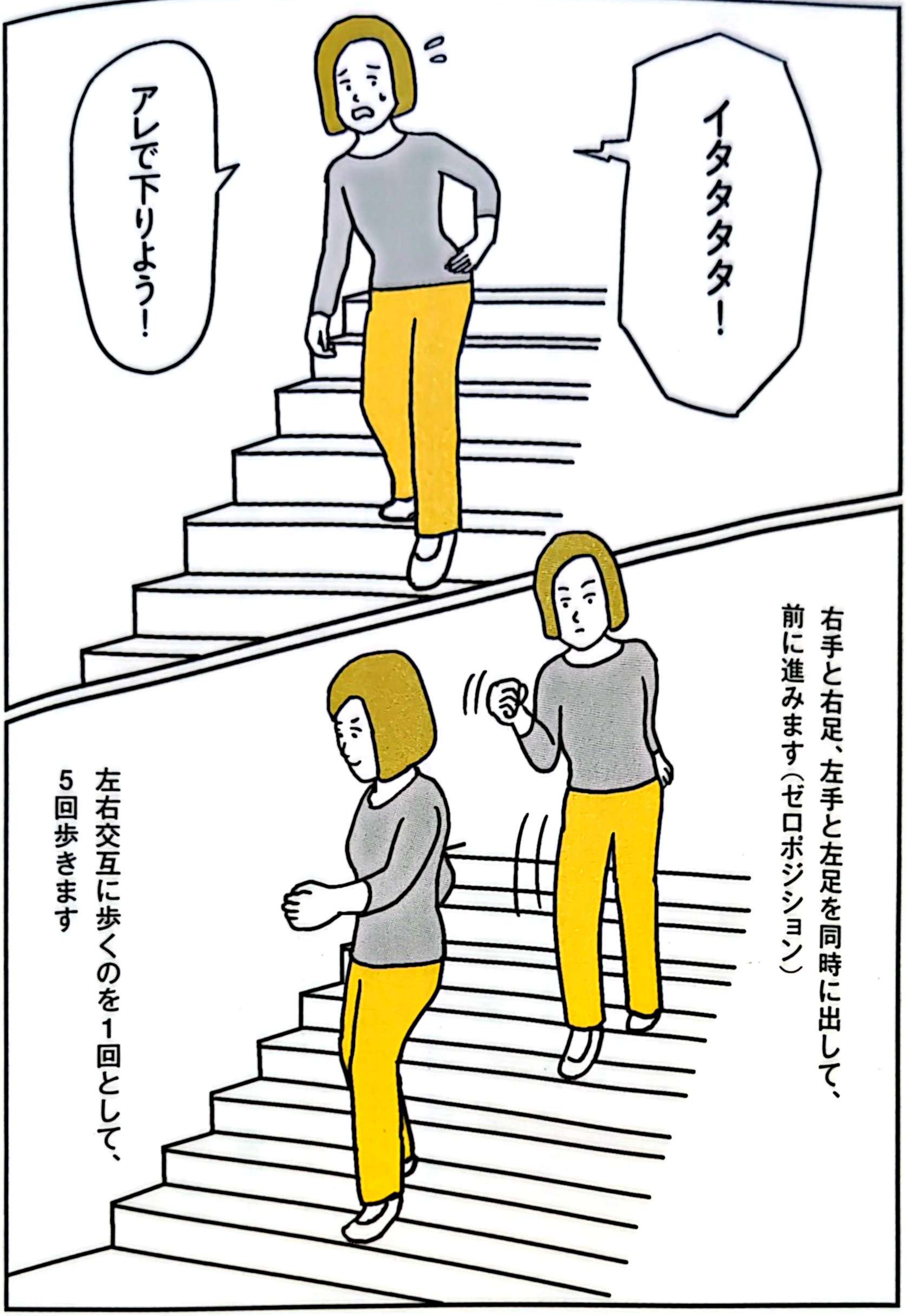
そこで、次のページのセルフケアでは右手右足を同時に動かし、次に左手左足を同時に動かす動作を取り、体を連動させて前進、さらには後退して、膝や股関節の負荷を軽減させます。

負荷が軽くなれば、痛みや違和感も少なくなります。すると**脳は足を動かしても「痛くない」**と思い込みます。

そうしたら、次に普通に歩いてみましょう。どうでしょう？　痛みや違和感が軽減しているのではないでしょうか。それは、今まで「歩くと痛い」と思い込んでいた脳の記憶が「痛くない」とリセットされた証拠で、その結果、ラクに動けるようになっているのです。

セルフケアでは左右交互を1回として、5回ほど行ってみましょう。その後、普通に歩いて痛みや違和感がまだある場合は、さらに2、3回繰り返してみてください。

膝痛ウーマンのロボットダンスで痛み解消



CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

腰痛編

クロールと背泳ぎポーズで腰痛を解消

日本人の多くが悩まされている腰痛は、いくら運動しても温めても改善せずに、慢性化しているケースも少なくありません。脳が痛みを記憶している典型例といえるでしょう。

しかし、前ページで紹介したセルフケアを行えば、痛みは改善します。私は椎間板ヘルニアが悪化し圧迫骨折をして、一部の椎間板が完全に潰れていますが、このセルフケアで痛みは治まっています。ですから、どのようなケースでも大丈夫。**「治る」という自信**を持ってケアしてください。

さて、「腰痛」とひと口に言っても、**前屈すると痛いケース、後屈すると痛いケース、左右どちらかにひねると痛いケースなどさまざま**です。

まず前屈すると痛いケースから、レクチャーしましょう（64ページ）。その場合は、「ラクに前に倒せる」イメージを思い起こし、「痛い」と思い込んでいる脳に対し「痛くない」と再教育すればいいのです。それには、**クロールの動作がうってつけ**です。

CamScannerでスキャン

前屈すると痛いのは、前に屈むと背筋がぴんと張って痛いわけです。ですから、膝を曲げ、体をややうしろに傾け、背中側の筋肉の緊張を解きます。そしてクロール――そのとき、前に進むイメージを思い浮かべてください。クロールというと、体験的に前に進むイメージがあるでしょう。ですからクロールをすると、体をうしろに傾けていたつもりでも、自然と前に倒れやすくなります。しかも、無意識のうちに前屈みになっているせいか、腰の痛みもさほど感じなくなっているはず。

最後に、膝を伸ばして立ち上がりましょう。このアップダウンの動作を加えることで、体全体を連動して動かすことができます。

このような一連の動作で、脳は、前屈み（クロールの姿勢）になっても「痛くない」というふうに記憶をリセットするのです。

そして、前屈すると痛い場合のセルフケアは、後屈すると痛い場合や、左や右に倒すと痛い場合にも応用できます。

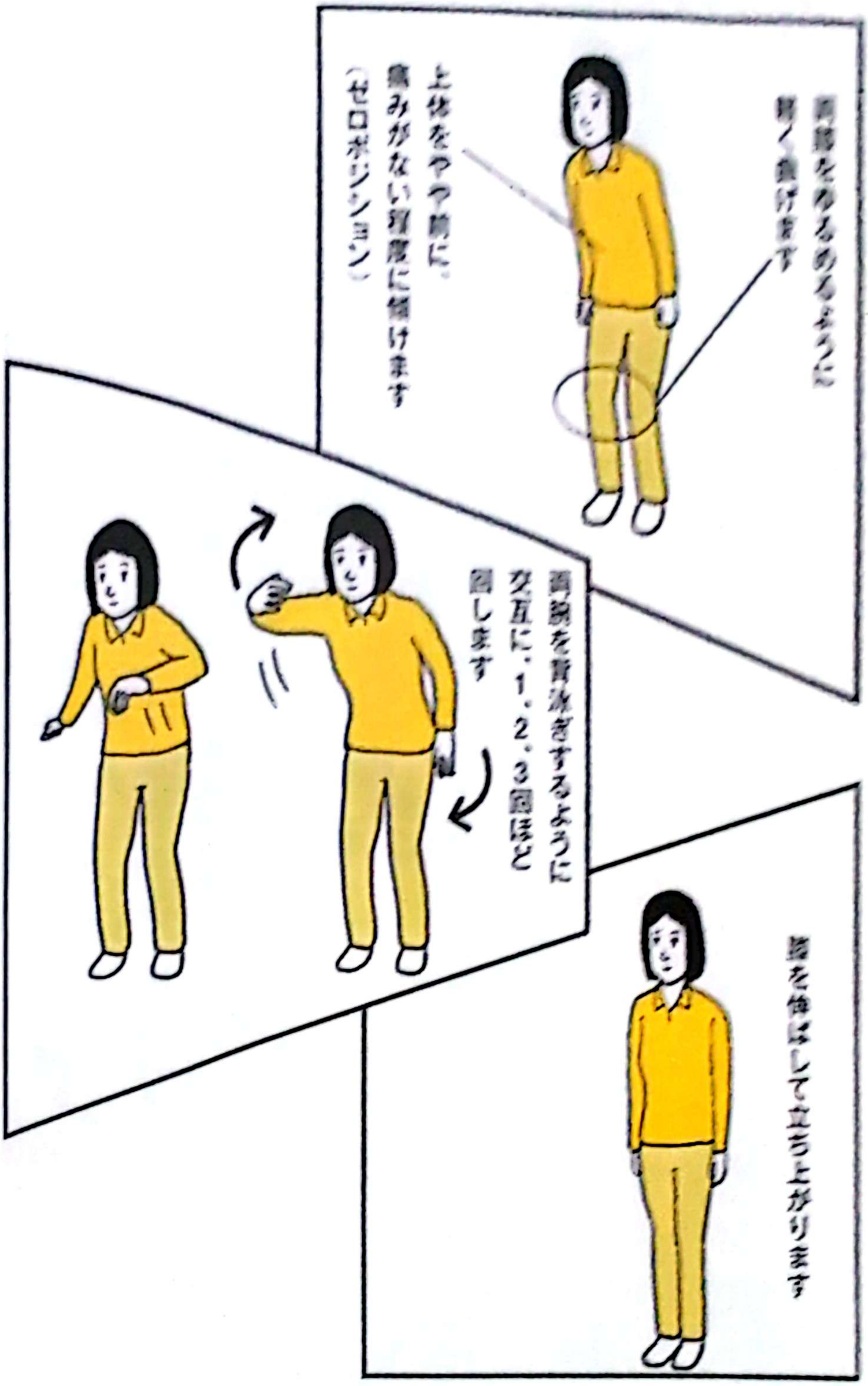
後屈すると痛いなら、痛くないようにやや前屈みになり、背泳ぎの動作（うしろに倒れやすくなる）をすればいいのです（66ページ）。左か右に倒すと痛い場合には、痛くないように体をねじって、クロールをします（67ページ）。いずれのポーズも、痛いと感じていた部分の緊張がほぐれ、脳が「痛い」から「痛くない」とリセットされる動作です。

CamScannerでスキャン

前屈みでイタタタタ……腰痛ウーマンのクロールで痛み解消

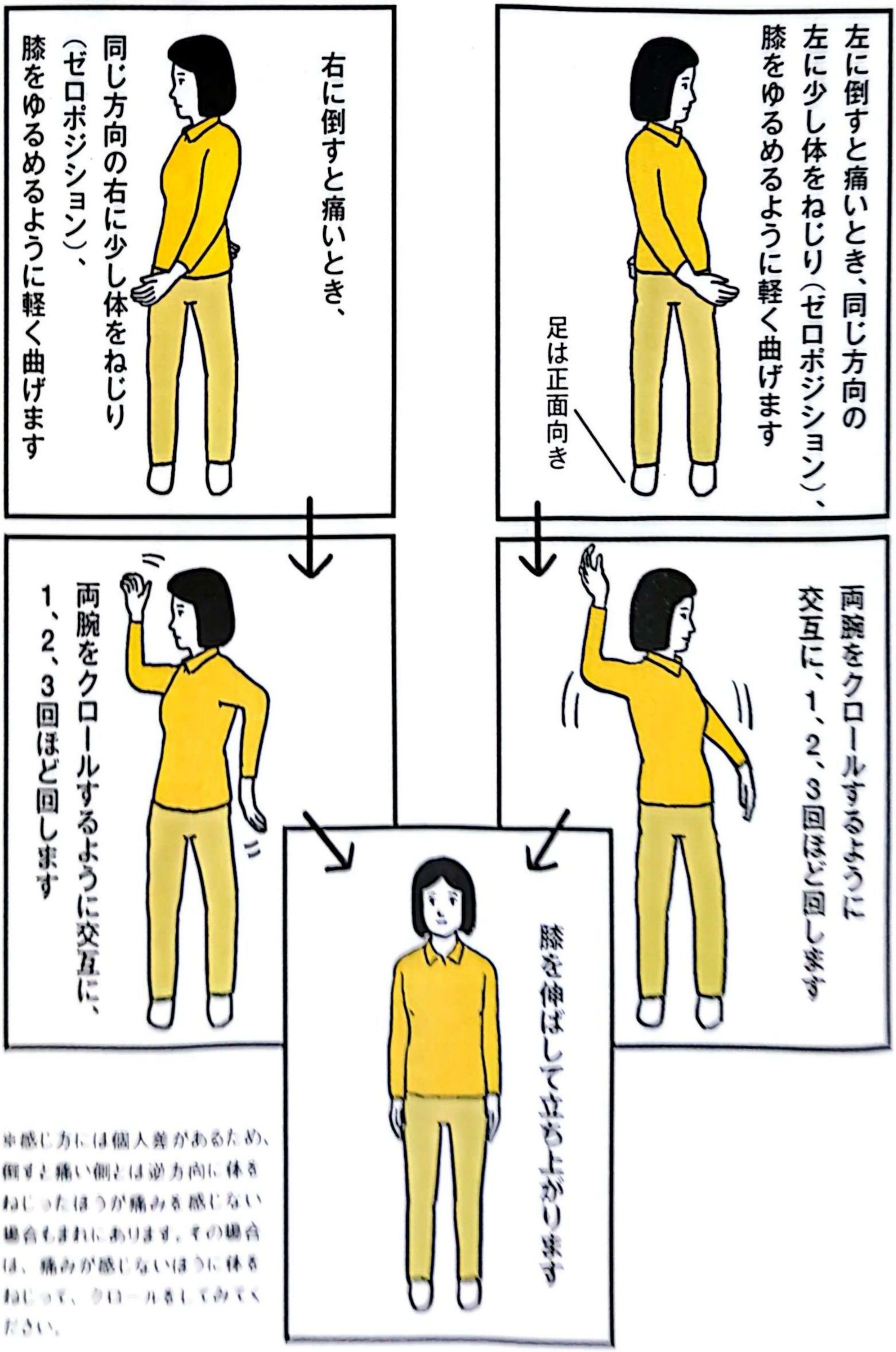
両腕をクロールするように交互に、1、2、3回ほど回します
あら？ 来週のバカンスの練習？
膝を伸ばして立ち上がります
スッキリ
おわったか
よし、仕事を片づけて、来週は遊ぶぞ！
頼もしい！ わたしの分もおねがーい

後屈すると腰が痛いとき



CamScannerでスキャン

右と左に体を倒すと腰が痛いとき



※感じ方には個人差があるため、倒すと痛い側とは逆方向に体をねじったほうが痛みを感じない場合もまれにあります。その場合は、痛みが感じないほうに体をねじって、クロールをしてみてください。

腰痛編

ひねると痛い腰痛はツイストでゆるめる

車をバックしたり、人に呼び止められたりして振り返ったとき……体をねじったときに腰が痛むのは、腰の筋肉が縮んで、可動域が狭くなっているせいかもしれません。

筋肉にはその伸び縮みを感知する「筋紡錘（きんぼうすい）」という装置があります。何かの拍子にいきなり腰をひねって、筋肉に無理な力がかかると、筋紡錘は筋肉が伸び過ぎて切れないように、ぎゅっと縮んで断裂を防ごうとします。そして縮んだ筋肉が収縮したままで元に戻らないことがあります。つまり、筋紡錘が筋肉にロックをかけるわけです（これを「拘縮（こうしゅく）」といいます）。**筋肉へのロックを解いてゆるめない限り、痛みは軽減しません。**

また、体をねじるという行為には、腰の筋肉だけでなく、背筋や腹筋もかかわっています。筋肉が縮んでしまう「拘縮」状態にまでは至らなくても、背筋や腹筋が硬くなっていると腰に痛みを感じることがあります。

いずれにせよ、左右にねじると痛む場合には、骨が原因というより、筋肉が原因という

ケースが多いようです。ですから、セルフケアでは硬くなった筋肉をゆるめます。

ゴムのようにひねると戻る作用を利用して

人の体には、ひねるとゴムと同じように、ひねった分だけ元に戻ろうとする働きがあります。この働きを利用したのが、次ページのセルフケアです。

たとえば、腰を左にねじると痛い場合は、痛みの出ない右側を意識してひねるようにします。腕を振り、肩や背筋、腹筋など体全体を連動させて動かします（あたかもツイストダンスのように）。ひねることで痛みのある側の可動域も広がり、筋肉もゆるみます。なぜなら、先にお話ししたように、体はひねった分、元に戻ろうとするからです。

このとき、膝を軽く曲げるのは力を抜くためです。右にねじると痛い場合は逆方向の左にねじり、あとは同じ動作です。膝は軽く曲げて、上体は勢いよくツイストダンス！

この動作を繰り返すことで血行も良くなり、筋肉がゆるみ、緊張がほどけます。また、体全体がバランスを保とうとするので、「拘縮」という筋肉のロックも外れるのです。

さらに脳にも「ねじっても痛くない」という記憶が残ります。そのため、ひねると痛い場合の腰痛が軽減するというわけです。

左右にねじるとイタタタタ……腰痛社長のツイストで痛み解消

CamScannerでスキャン

美容編

お腹が凹んで、バストアップ効果、顔のたるみも取れる「すごい整体」

当院に見えるお客さまの9割は女性です。女性比率が高いのは、施術メニューに「美容整体」があるからです。当初は肩や腰などの「痛み」をなんとか解消したくて見えた女性の方たちも、体が健やかになるにつれ、次第に「美」に意識が向いていきます。

また、ウエストの引き締め、バストアップ、顔のリフトアップなどの施術を受けた女性のお客さまたちはみなさん、エステなどに行くよりも、短期間でより大きな効果を実感されています。

74ページからは、特に女性のお客さまたちから好評の「美容系」の施術をセルフでできるようにアレンジしたケアを3つ、お話しします。

❶お腹も凹んで体幹も鍛える「ドローイン」

❷胸筋に張りが生まれる！「バストアップ」

CamScannerでスキャン

❸顔のたるみを取ってバランス良く！「リフトアップ」

❶の「ドローイン」は、意識的な呼吸法によって腹筋を引き締めるトレーニングで、女性に限らず、男性にも効果的な方法です。「ドローイン」（英語でdraw in）には、「吸い込む」「引き締める」という意味があります。

この「ドローイン」には美容的効果もありますが、**基本は体幹を安定させるためのケア**です。腰痛にはとても有効で、腰まわりの可動域を広げ、動かしやすい状態を作ります。さらにおまけで、**お腹も引き締まるという一石二鳥のメソッド**です。

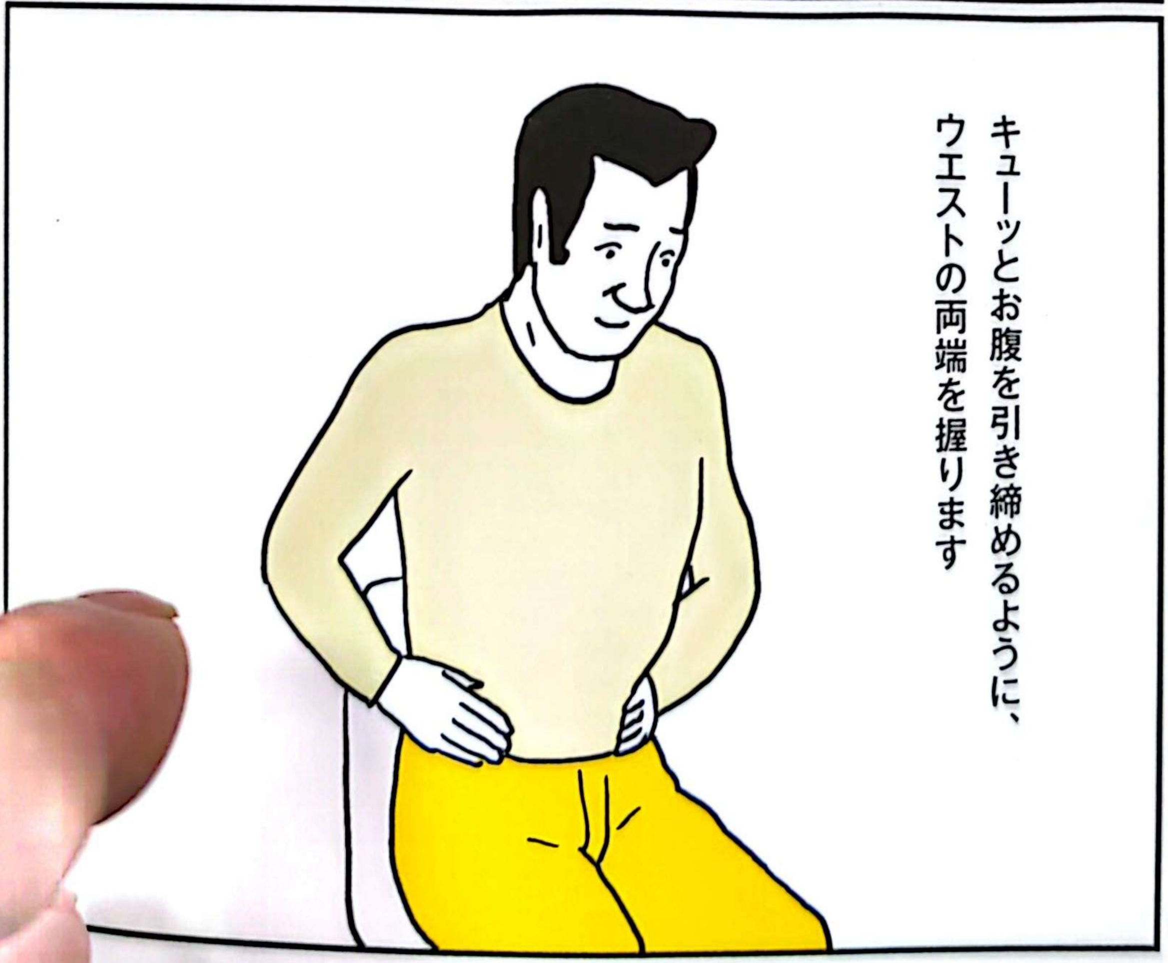
なぜ、ドローインが効果的かというと、息を「吸う」ことによって筋肉に収縮がかかり（逆に「吐く」ことで筋肉は弛緩します）、自然とお腹の筋肉が締まるからです。息を吸うのは、鼻からでも口からでも、また胸式呼吸でも腹式呼吸でもかまいません。

簡単なドローインを続けることで、腹筋と体幹が鍛えられ、腰痛が解消し、引き締まったお腹も手に入るのです。

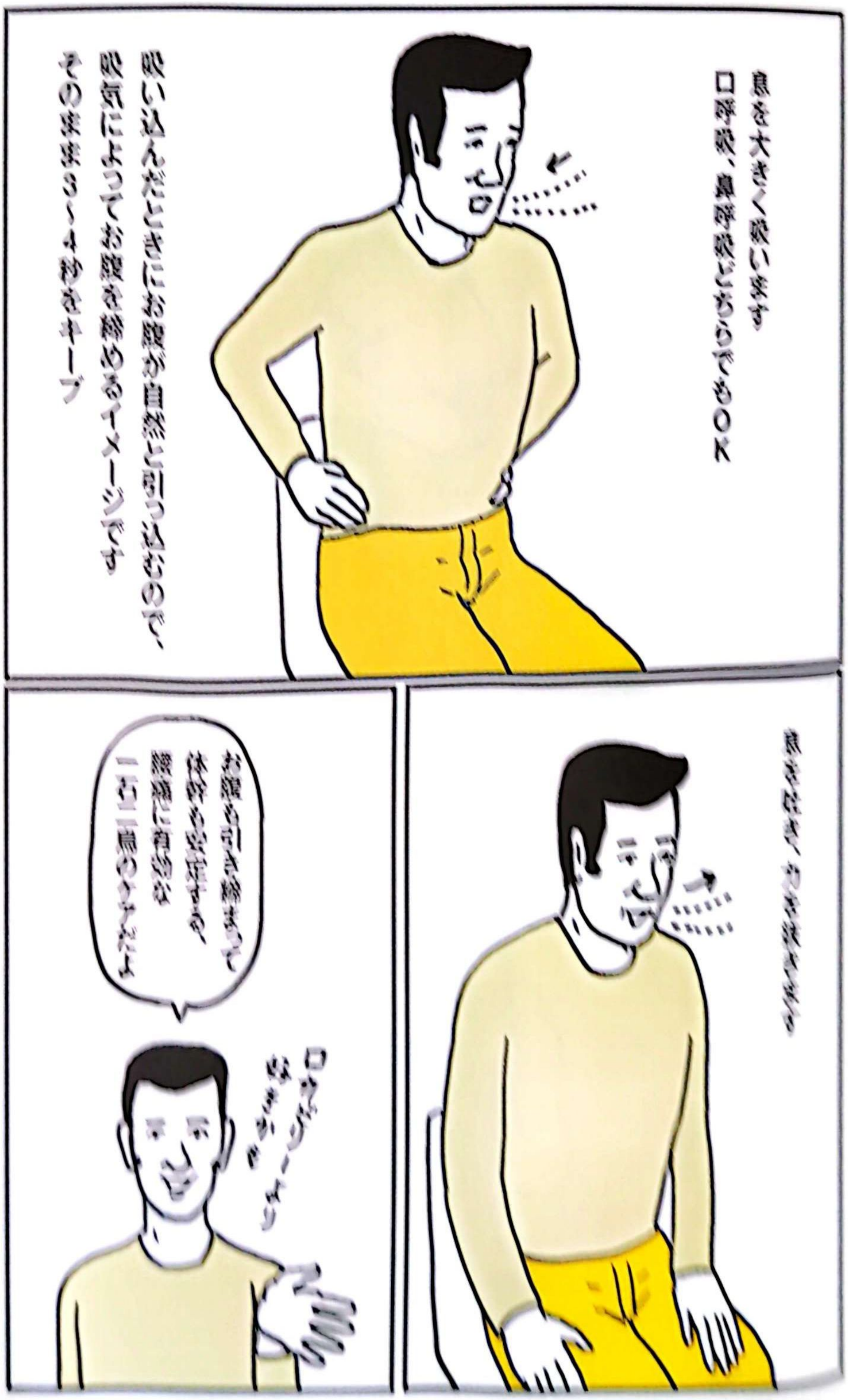
生活習慣にもよりますが、私のところのお客さまには、ドローインを1回行うと、2週間お腹の引き締め効果を持続した方もたくさんおられます。

❷のバストアップ、❸のリフトアップについては、80ページで解説します。

お腹も凹んで体幹も鍛える「ドローイン」



CamScannerでスキャン

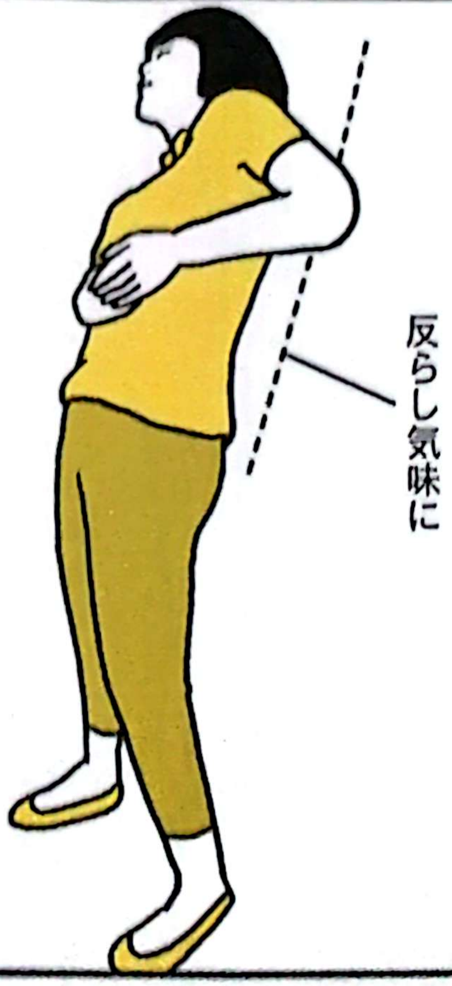

息を大きく吸います
口呼吸、鼻呼吸どちらでもOK
吸い込んだときにお腹が自然と引っ込むので、
吸気によってお腹を締めるイメージです
そのまま3〜4秒をキープ
息を吐き、力を抜きます
お腹を引き締めて
体幹も安定するし、
腰痛に有効な
一石二鳥のやり方だよ

胸筋に張りが生まれる！「バストアップ」

胸の下に手を当てて、
両手を使って交互にさすり上げます
（この場合は、左胸をケアしています）

上から下になでて、
下がったお肉を集めるイメージです

足を肩幅に開いて、体を右に倒します



さらに上体を反らし気味にすると、
自然と左胸が上がりやすい状態になります

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

顔のたるみを取ってバランス良く！ 「リフトアップ」

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

女性向けのケア「バストアップ」と「リフトアップ」

74ページのドローインでは、息を吸うこと（吸気）によって、筋肉を引き締める効果があることをお伝えしました。お腹と同様に、張りを持たせたり引き上げたりしたい箇所があれば、そこを持ち上げ、吸気で締めるイメージで行うと、効果的です。76ページからは、女性の多くが気になる「バスト」と「顔のたるみ」のケアについて紹介しました。

「胸筋にすごい張りが出てる！」

「（顔のたるみが）あ、上がった！」

というセリフは、実際にセルフケアを試した本書の女性スタッフによる体験談です。これらの方法は、何ら難しいものではありません。

一番大事なのは、「バストを寄せる」「頬がキュッと上がる」というイメージを持つことです。イメージの力は重要で、たとえば「長年の痛みが取れるはずがない」と思う人よりも「必ず良くなるんですね！」とポジティブな人のほうが、効果が出るのが早いのです。

「お腹を凹ます」「バストアップ」「リフトアップ」といったイメージを持って、吸気で引き締める。そうすることで、体も顔もあらゆるパーツで調整が可能になります。

CamScannerでスキャン

第3章

痛みと永遠にサヨナラする 10の習慣

立つ、座る、寝る……など
体に負担をかけない日常動作

セルフケアを行って、さあ、どうでしょう、痛みがなくなり、体が軽くなりましたか？すっきりしましたか？

不思議なことに、痛みを感じなくなると、同時に気持ちも明るくなったことと思います。もう、痛みに悩む憂鬱(ゆううつ)な日々は過ごしたくないですよね。

そのために必要なのが「予防」です。痛みが解消しても、その部分は痛みが出やすくなっているからです。

この章では、**日常生活で意識してほしい10の予防習慣**をお話しします。といってもサポーターの装着や定期的な電気治療やマッサージを行うなど特別な方法ではありません。誰でも、日常生活の中で超簡単にできるです。ただ、この予防法は継続することが大切です。

つまり、生活の中で習慣化する必要があるのです。痛みや不調が出る原因はほとんど生活習慣の中にあります。**立つ、座る、寝る、動く、物を持ち上げるなど、日常の体の使い**

CamScannerでスキャン

方に問題があると痛みが再発しやすいのです。
大切なのは、痛みが出づらい体づくりと意識の持ち方です。

痛みの予防週間は誰にでもラクにできる

継続は力なり！　この言葉をあなたもご存じでしょう。ただし、難しく、面倒くさいことはなかなか継続しづらいと思います。なので、誰でもラクにできて、取り入れやすい習慣ばかりを紹介していきます。セルフケアと同様に「こんなに簡単でいいんだ！」という考え方を受け入れてやってみてくださいね。

次ページからは、痛みを予防するため、また痛みを発生させないために日常生活で注意**してほしい項目を10にしぼって**お話ししていきます。

どれも日常生活の中で、簡単に実行できることばかりです。とはいえ、今までの生活習慣を見直し、新たな習慣を身につけることになるので、最初は少し違和感を覚えるかもしれません。

しかし、いったん意識して行えば、あとは習慣化してクセになるはずです。これらの予防法を習慣化して、ぜひとも痛みとサヨナラしてください。

CamScannerでスキャン

習慣❶ 目覚めは「うずくまり」の姿勢から

起床するとき、いきなり上体をガバッと起こして、「痛いっ！」。私のところに見えるお客さまの中には、寝床から起きたとたんに、ぎっくり腰になったという話をよく聞きます。ガバッと起床する動作が、首（頸椎）と腰（腰椎）に負担をかけているのです。毎朝、そんなことをしていたら、今は痛みがなくても、いつか痛めることになってしまいます。

どのような状態で寝ていても、起床するときにはまずうつ伏せになりましょう（習慣❷でお話ししますが、就寝時もまずはうつ伏せになります）。そして、うずくまるような態勢を取って、腕をついて起き上がります。こうすると頸椎、腰椎、そして背骨に負荷がかかりにくくなります。赤ちゃんが目覚めて体を起こすときには、うつ伏せから起き上がり、腕をついてハイハイしますすね。その動作と同じです。

重篤の腰痛を抱えた方は、あお向けの状態から起床するなんて痛くてできません。うずくまって起き上がります。痛みを緩和する動作が自然にできているのです。

CamScannerでスキャン

習慣❷
就寝は「うつ伏せ」の姿勢から

眠くて、眠くて、ベッドにバタンと倒れ込む。その気持ちはわかります。でも、これはダメです。習慣❶でお話しした「ガバッと起床」と同様に、体に負担をかけています。

就寝時はうつ伏せから始めてください。

布団でもベッドの上でも、まず寝る前にうつ伏せになります。この状態で枕の位置まで移動して、あお向けになりたければ、そこでゴロンと上を向く、横向きで寝る人は横を向くのです。

最初にうつ伏せのポジションを取ってから、あお向け、横向きになるということです。これを実行してみると、ラクに寝床につけると実感できるはずです。そして、腰に負担をかけません。

ささいなことですが、**頸椎や腰椎、背骨に負担をかけない体の使い方**を習慣化することが大事です。最初だけでも意識して行ってください。意識して行えば体は学習するので、次

第に無意識でも行えるようになります。

朝は「うずくまり」、夜は「うつ伏せ」が基本

今は痛みがないという人も、予防のためには、朝は「うずくまり」、夜は「うつ伏せ」のポーズをしてみてください。

「体勢をうつ伏せに変えてから寝るなんて面倒」という方へ。この動作をするのに一体、どれくらいの時間がかかると思いますか？　ほんの2、3秒です。

たった2、3秒を面倒くさがったために、ひどい腰痛を引き起こすこともあるのです。うつ伏せポーズからの就寝は、意識的にやってみるといいでしょう。

習慣③
夜ふかししても起床時間は変えない

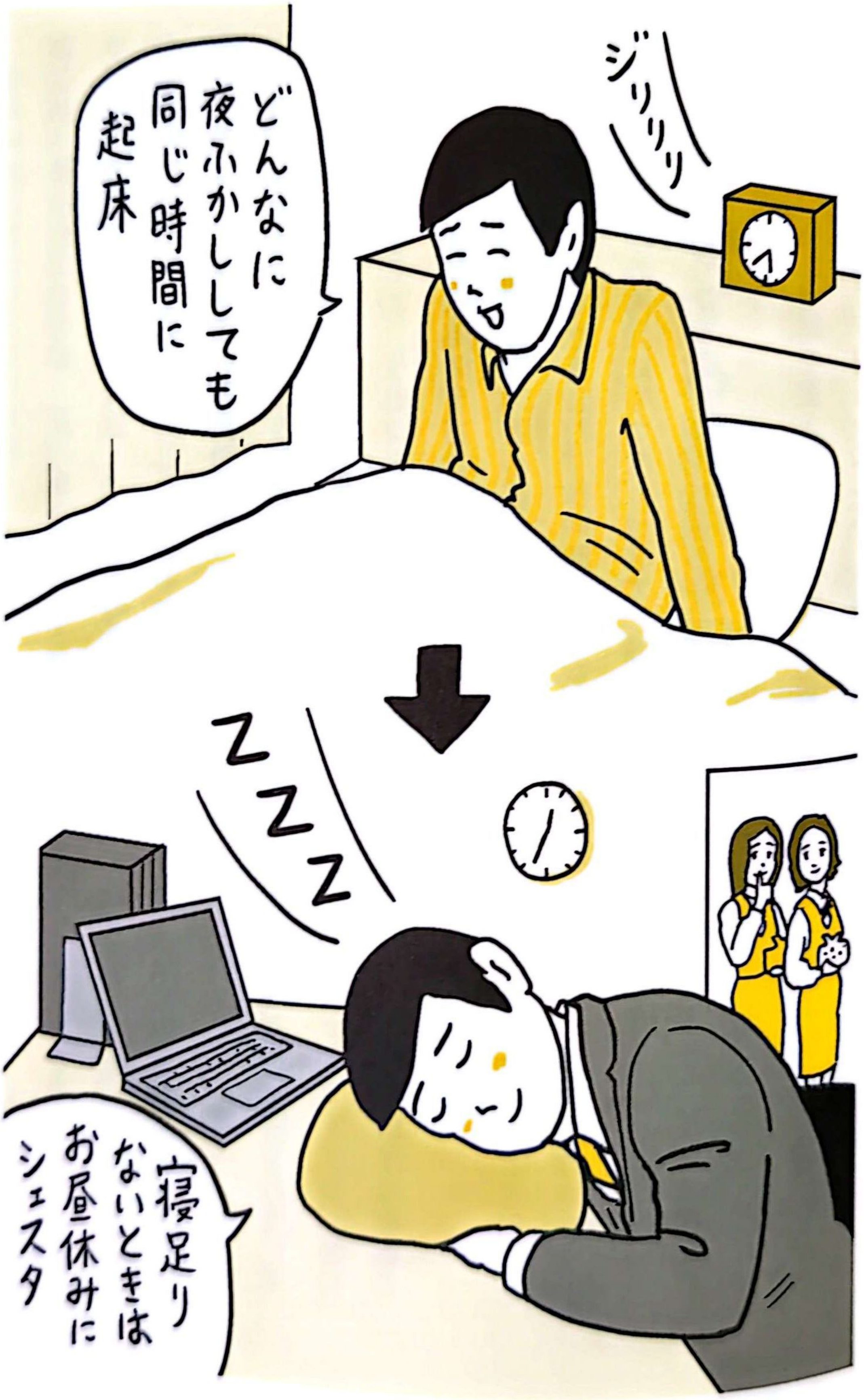
どんなに夜ふかししても、私は必ず朝5時40分には起床しています。たとえ、前夜に寝るのが遅くて睡眠時間が1時間になってしまっても、必ずこの時間には起床します。そして、洗面、朝食といつも通りの朝を過ごします。

休日でも、起床時間は同じです。休みだからといってお昼近くまで寝ていることはありません。**365日、起床時間は5時40分と決めています。**

睡眠不足でどうしても眠くなったら、昼寝をします。あるいは休日など、仕事が休みの日なら、起床後、朝食を済ませ、また睡眠を取るようにしています。

なぜ、これほど起床時間にこだわるのか？　疑問に思われる方もいるでしょう。

それは、生活のリズムを変えたくないからです。**起床時間を守る生活を続けていると体内時計が正確に動く**ようになります。私の場合は前夜、何時に就寝しても、自然と5時40分には目が覚めます。



CamScannerでスキャン

体内時計は脳の中心部に存在し、ほぼ24時間周期で体温やホルモン分泌、自律神経の調節など、体内の環境を朝、昼、夜と変化する外部の環境に適応させる機能を果たしています。たとえば体温なら朝は低く、午後から夕方には高くなり、夜には低くなります。体温も体内時計が刻むリズムで変化しているのです。ですから、体内時計が狂うと体内環境にも狂いが生じ、体調にも悪影響を及ぼします。

体内時計は朝の光を浴びることで活動モードにリセットされることはよく知られていますね。そして、リセットして16時間前後で眠気を誘うリズムに入ります。ですから、**毎日、起床時間が異なると、リセットする時間が毎日異なり、眠気を感じる時間も毎日異なる**ことになります。起床時間をしょっちゅう変えていたらリズムが乱れて当然です。

最近の研究では、体内時計の狂いが睡眠障害、生活習慣病、高血圧、肥満などを引き起こすこともわかってきました。**体内時計の乱れが体の不調につながり、ひいては治まっているはずの痛みの再発**にもつながります。また、新たな痛みの発症にもなりかねません。**体内時計が狂うと時計を正常に戻すのに1週間**はかかるとされています。それほど大変なことなのです。

ですから、起床時間を変えないことは体を健康に保つだけでなく、痛みの予防にもなるのです。日々のルーティーンとして、起床時間決めはやっておきましょう。

CamScannerでスキャン

習慣④ 呼吸に集中する瞑想を取り入れる

「なんとなくだるい」
「睡眠は充分なはずなのにすっきりしない」
「体が重くて鈍痛のようなものを感じる」

お客さまの中には、そんな不調を訴える方もおられます。体のどこかに病気があるわけではないのに疲労感があるという状態です。

大きな原因は脳の疲労です。仕事や人間関係などの精神的な悩み、将来に対する不安、家族の心配ごと、さまざまな悩みを脳は「ストレス」として判断します。悩みだけでなく、スマホやパソコンからあふれるように流される情報に接することも、肉体的な疲れも一種のストレスです。こうしたストレスを脳は処理しきれず、その結果、思考回路が鈍くなり、正常な働きができなくなっていきます。これが脳の疲れです。

脳の疲れは疲労感だけでなく、ときには頭痛や物忘れがひどくなる、食欲不振といった

症状を引き起こすことすらあります。
そうなる前に脳の疲労を解消しましょう。

近年、アメリカでは「マインドフルネス」という瞑想法が脳の疲労回復や慢性的な痛みの緩和に効果があるという研究がされ、実際の医療現場で利用されています。

マインドフルネスは日本の坐禅を起源としています。この瞑想法を実践する起業家も多く、アップル社の共同創業者のスティーブ・ジョブズも行っていたそうです。

日常生活に、この「マインドフルネス」を取り入れてみましょう。といっても難しく考える必要はありません。

その方法は簡単です。3分間、呼吸だけに集中すればいいのです。息を吸って吐く、それだけです。自然な呼吸法でいいのです。姿勢は座っても、立っても、寝転んでも、自分のラクな姿勢で大丈夫。瞑想する時間も、朝でも昼でも寝る前でもいつでもかまいません。

3分間を測るためにはタイマーをセットします。時計を見ながらだと時計の針が気になって呼吸に集中できないからです。

実際に瞑想をしてみると3分間は、意外と長いと感じるはずです。そして、最初は周囲の音が気になったり、気がつくと呼吸ではなく仕事のことを考えていたりと、いろいろな考えが浮かんできて、なかなか呼吸だけに集中はできないものです。しかし、毎日続けて

CamScannerでスキャン

いると、音も気にならなくなるし、余計なことも考えずに、集中できるようになります。

私は毎日、続けていますが、3分間の瞑想後には本当にすっきりします。脳が疲労から回復した証拠です。

みなさんにも、脳疲労を蓄積させないために、1日3分間の瞑想を習慣にすることをお勧めします。

瞑想とは少し異なりますが、脳を休めるためには昼寝も効果的です。だらだらと長時間の昼寝は効果的ではありませんが、5分から15分ぐらいのちょっとした昼寝で疲労が回復します。横になって目をつぶるだけでもリフレッシュできます。

習慣⑤ 立ち上がるときには視線を上に向ける

立ち上がった拍子に腰を痛める、立ち上がって動き出すときに痛みが出る。そんなケースは多いでしょう。立つ、座るは、日常生活の中で何度も繰り返される動作です。腰痛や膝痛がある方はちょっとした注意が必要です。

もしも今、椅子に座ってこの本を読んでいるのならば、本を置いて、ちょっと立ち上がってみてください。そして座ってください。

次に、斜め上を見ながら、立ち上がって、座ってください。

どちらがラクだったでしょうか？

「よくわからない……」だとしたら、もう一度。今度は下を向いて、立って座って、この感覚を記憶しておいてください。

次に、視線を斜め上に向けて、同じ動作をしてください。

どうでしょう？

CamScannerでスキャン

斜め上を見て立ち上がるこれも進化
その調子

「下を向くより、視線は上向きのほうがラク」

そう感じたのではないでしょうか?

立つ、座る——ほとんどの人の視線は下を向いています。実は、この視線の向きに問題があるのです。たとえば呼吸をするときには、**下を向いて息を吸うより、顎を上げて息を吸ったほうがスムーズ**なはずです。椅子から立ち上がる動作も同じです。斜め上を見て立ち上がるほうがラクなのです。

次に、椅子から立ち上がって歩いてみましょう。立ち上がるという動作は、腰や膝に大きな負担をかけます。腰痛や膝痛持ちの方は、立つときに痛みを覚える人が多いでしょう。なぜなら、地球には重力があり、重力は上から下にかかっています。ですから、これに抵抗した動作には負荷がかかるのです。

立ち上がり姿勢は「人類進化の図」を参考に

みなさんは、生物の授業で出てきた「人類進化の図」というのを覚えていますか? 四つ足歩行から二足歩行になっていく、あの図です。

立つときの動作は、「人類進化の図」を参考にしてみてください。**垂直にすっと立ち上が**

CamScannerでスキャン

るのではなく、斜め上方向に向かって立ち上がるのです。

具体的には、膝から前に頭が出るように、前方に転がるように1歩2歩動いて、斜め上に向かって立ち上がってみてください。足を止めた状態で立つのと、負荷のかかり具合がまるで違います。その場で立つ動作だと、重力に逆らうことになるのです。

このような動作を常に意識して行っていると、徐々に意識しなくても、自然に行えるようになり、膝や腰を痛めない予防にもなります。

ちなみに、物を持ち上げるときの注意もお話ししましょう。腰を曲げて持ち上げては腰に負担がかかるので、足を広げて足を踏ん張って持ち上げること。相撲でいう蹲踞（そんきょ）の姿勢です。背骨は立てたまま、膝や足を曲げ伸ばしします。そうすると腰を痛める危険性が少なくなります。

習慣❻
1時間に2～3分は外気に当たる

人間はもともと自然の中で暮らしていました。原始時代までさかのぼらなくても、ほんの少し前、昭和初期にはエアコンなんてありませんでした（当時は今ほどの猛暑ではなかったものの）。夏は暑く、冬は寒くて当たり前。そんな中で仕事や家事をして、子どもたちは遊んでいました。人間も動物なので、自然と共に生活するのは理にかなっているのです。

ですから、免疫力も強かったのでしょう。

ところが現代はどうでしょう。仕事場や商業施設はもちろん、ほとんどの家庭にエアコンがあり、室内の温度は年間を通して一定に保たれ、もし部屋から一歩も出なければ、暑さ寒さに苦しむこともありません。この状態が今では普通ですが、ちょっと考えてみてください。

人工的に作り出した環境、外の自然環境とはまったく異なる環境の中でずっと生活するのは普通ですか？　自然ですか？　私はそうは思いません。きっとみなさんも同じように

思われるのではないでしょうか。

1時間に一度は、体に自然を感じさせよう

たとえば一日中、クーラーの効いた部屋で過ごすと、知らない間に体の末端が冷えています。この冷えで血行が悪くなり、肩こりや頭痛、疲労感の原因になっていくのです。

また、室内と外の気温差が激しいときに、部屋から屋外へ行ったり来たりを繰り返すと、体温調節を司る「自律神経」に異常が生じ、食欲不振や便秘、下痢などを引き起こします。

人間の体は、人工的な環境下で長い時間を過ごすのに向いておらず、長く過ごすと体調に異変をきたすわけです。

とはいえ、猛暑、極寒の日にエアコンも入れずガマンしろとは言いません。室内を適温に保って快適に過ごせばいいのですが、1つ注意したいことがあります。

それは1時間に一度は外に出て、外気に当たってほしいのです。自然の風を浴びてほしいのです。体に自然を感じさせるだけで、免疫力の低下に歯止めがかかります。夏バテの予防にもなります。

特にデスクワークをしている人は、同じ姿勢で座りっぱなしでいることがよくありま

ん。筋肉が固まってしまいます。ですから、1時間に一度は立ち上がって姿勢を変える、できればデスクを離れて動きましょう。

車を運転しているときもそうです。1時間以上、同じ姿勢で運転しているのは体に負担です。ですから、休憩が必要なのです。

人間は動いているほうが自然でラク

人間は同じ姿勢でいるのは苦痛なのです。座っているほうがラクだというのは思い過ごしで動いているほうがラクなのです。

それは、人間が金属のような固体ではなく流動体だからです。水は常温では固まることなく揺らせば動きますね。人の体は、成人ではおよそ体重の60％が水分でできています（子どもは70％、老人は50％といわれています）。ですから、人間も水と同じ流動体ととらえてください。動いているほうが自然でラクというわけです。

一日中、人工的に操作された同じ温度の中にいないで、1時間に一度は外の空気に当たる、座ってばかりいないで体を動かしてポジションを変える――こんなちょっとした習慣が、体の痛みを防いだり、体のリズムを整えたりするのに役立ちます。

CamScannerでスキャン

習慣❼ 深い呼吸で体内酸素を循環させる

人が生きていくために、呼吸は必要不可欠です。呼吸によって酸素を取り込み、脳を活性化し、血液の循環を良くしています。呼吸が浅くなり、酸素が不足すると血行が悪くなり、体に違和感や痛みが発症しやすくなります。ですから、**一日のうち何回かは深呼吸して酸素をたっぷり体内に取り込む**といいでしょう。

たとえば、頭がボーッとしたり、なんとなくだるさを感じたりするのは、酸素供給が足りなくなっているからかもしれません。そんなときにこそ、深呼吸です。

呼吸は意識しないと浅くなりがちです。自分では気がつかないうちに「スースーハーハー」と浅くなっていることがよくあるのです。ですから、意識的に深呼吸をしましょう。

深呼吸するときには、胸を反り気味に開いて、深く息を吸います。下を向いていては吸いにくいはずです。

腹式呼吸でも、胸式呼吸でも、どちらでもかまいません。深呼吸するときに大切なのは

呼吸に意識を集中することです。

全身でグーッと息を吸い込み、頭から足の先まで酸素を行きわたらせる、そして全身から絞り出すように息を吐き出す、そんなイメージを持って深呼吸しましょう。

意識して呼吸するかどうかで、効果はまったく変わってきます。なんとなく息を吸って吐くだけでは深呼吸になりませんし、体もすっきりしません。

深呼吸には緊張をほぐし、心身をリラックスさせる効果もあります。痛みで不安になったり、イライラした気持ちに襲われたりしたときこそ、深呼吸です。気持ちが穏やかになっていくことを感じ取れるようになるでしょう。

CamScannerでスキャン

習慣❽ プチ断食をして腸を休ませる

最近、「腸内環境」という言葉がクローズアップされています。健康やアンチエイジングには腸内環境を良好に保つ必要があるというのです。

腸の中にはさまざまな細菌が存在しています。細菌には消化や吸収、分解の働きを助ける善玉菌、それを妨ぐ有害な悪玉菌があります。悪玉菌が増えると便秘や下痢といった便通異常だけでなく、肌荒れ、発がん性物質の発生などを引き起こします。

とはいえ、悪玉菌がなくなればいいのかというとそんなことはありません。悪玉菌には、肉類を分解する働きや体内に侵入した病原性の菌を排除する働きなどもあるので、大切なのは善玉菌と悪玉菌のバランスです。

善玉菌が活発に活動するためには、腸内で善玉菌20％、悪玉菌10％、日和見菌70％のバランスを保つことです。腸内環境とはこのバランスをいいます。

腸内環境の良しあしに、大きな影響を及ぼしているのが食事です。暴飲暴食、偏食は悪

玉菌を増やす原因になります。特に肉の摂り過ぎは悪玉菌を増殖させます。
現代は、コンビニエンスストアをはじめ、24時間営業の飲食店など、いつでも簡単に好きな食べ物が手に入る環境です。小腹が空けばスナック菓子がすぐ食べられますし、真夜中でも食事ができます。気がつけばいつも何かを食べている、空腹を感じたことがない、そんな人も多いかと思います。そんな食生活が有害な悪玉菌を増やしているのです。
さらに、食べてばかりいると胃腸が休みなく働いて負担がかかります。もちろん、胃腸の負担も腸内環境の悪化につながります。
腸内環境の悪化は、便秘や下痢といったサインとなって表れます。便通が良くないと感じたら、食習慣を振り返ってください。
間食をやめ、一日3食を心がけ、腸内環境を整えましょう。人間の体は、多少飢えるくらいがちょうどいいのです。

断食や食べない生活のすすめ

ときには半日から一日、断食してみてはどうでしょう。
断食は腸を休め、腸の疲労回復にもつながります。また悪玉菌を減らし善玉菌を増やす

CamScannerでスキャン

効果も期待できます。

断食といっても、何も口にしないのではなく、**朝食・昼食を果物、ヨーグルトだけにするなど、いつもより量を抑える**だけでもいいのです。食べるものが豊富にある現代の日本では、何を食べるかよりも、むしろ食べないでいることのほうが重要です。

また、水分は腸の働きをスムーズにするので断食中でも必ず補給しましょう。そのとき気をつけたいのは、冷え過ぎた水は避けること。冷たい水は腸の働きを抑制してしまいます。そこで温かい水分を補給してください。

こんな説があります。便秘により腸内に溜まったガスが腸を膨張させ、周辺の血管や器官を圧迫し、血行を滞らせます。血液循環が悪くなると、腸に近い腰の部分に疲労物質が溜まり、痛みを発生しやすくなる――というのです。

果たして腸内環境と腰痛に因果関係があるのか、私は「ある」とは言い切れませんが、**腸内環境が悪くなり、体調不良を起こせば、痛みも発症する**と思います。

なにより健全な食生活は血液をさらさらにし、循環も良くなります。それが痛みの軽減につながるのは明らかです。

健康を保つために、みなさんも腸が喜ぶ食生活を心がけましょう。

CamScannerでスキャン

習慣⑨ 37〜39℃のぬるめのお風呂で体を動かす

私は、服もひとりでは着脱できないような重篤な腰痛に襲われた経験が何回もあります。そんなときでも、入浴だけは欠かしませんでした。

シャワーだけで済ますのではなく、必ず湯船に浸かったのです。体を温めると血行が良くなりますが、効果はそれだけではありません。

湯船に浸かると浮力が働き、腰にかかる体重の負担がぐんと軽くなります。すると痛みをほぼ感じなくなり、とてもラクになります。

寝返りも打てないほどの痛みに襲われたとき、私は、入浴以外はまったく体が動かせない状態でした。運動なんてとんでもない。しかし、動かないと筋肉が固まってしまいます。

それが**湯船に浸かっていると、痛みが軽くなり、体を動かすことができる**のです。そこで、お湯に浸かりながら、ゆっくりと体を動かしました。体に痛みがあり、なかなか運動できないときに、これを行ってほしいのです。

CamScannerでスキャン

無理やりではなく、心地よいと感じる範囲内で湯船の中で動いてみてください。筋肉をほぐすことになります。

夏でもシャワーだけではなく湯船に浸かりましょう。お湯に浸かると体がゆったりして、ホッとリラックスできます。シャワーではこの感覚は得られません。

痛みがあると、常に体や神経は緊張状態にあるともいえます。緊張するから、余計に痛みを感じ、気持ちも落ち込みます。それを癒やしてくれる効果も入浴にはあるのです。

一日に一度は痛みや緊張から解放される時間を作りましょう。入浴でホッと一息つくためには熱いお湯ではなく、37～39℃のぬるめのお湯がおすすめです。

習慣⑩
就寝前、コップ1杯分の水分と夏の冷房は28℃

みなさんは寝ているときの体温を気にしたことがありますか？
「そんなこと、気にしたことはありません」という回答が普通だと思います。
でも、熱帯夜にクーラーをかけっぱなしで眠りについて、朝起きたら、思った以上に体が冷えていたとか、寒くて夜中に目が覚めたとか、そんな経験はありませんか？
睡眠中、体温は下がっているのです。
一般的に、夜は昼間と違って活動することが少なくなるので体温は下がります。そして、眠りに入るときには手足から熱を逃し、体内部の体温をさらに下げます。それにつれ、脳内の温度も下がります。こうして一日中、フル活動している脳を休ませます。
睡眠には脳に休息を与え、脳の疲労を回復させる役割があるのです。
当然、就寝中も体温は下がります。寝ている間は活動していませんから当然です。それに寝汗をかけば体が冷え、体温を下げることにもなります。寝床に入ったときより、睡眠

中のほうが体温は下がるというわけです。

夏の就寝時には28℃設定で薄手の寝具をかけて

夏に冷房をかけていると、寝る前には快適だった室温でも、寝ているうちに冷えすぎになってしまうことがあるのです。ですから、夏の就寝時にはエアコンの設定温度28℃くらいにして、寝苦しいときでもタオルケットなど薄手の寝具をかけて冷気が直接、体に当たらないように気をつけましょう。

さらに就寝中に気をつけたいことが、もうひとつあります。

それは水分補給です。人間は寝ている間にコップ1杯分ほどの寝汗をかくといわれています（冬でもコップ1杯分、熱帯夜にはコップ2杯分もの汗をかくという説も）。それだけ水分が排出されていることになります。とはいえ、熟睡中に水分補給はできないですよね。

そこで就寝前にコップ1杯分くらいの水分を補給しておきましょう。

そして、喉が渇いて目が覚めてしまったときのために、枕元にペットボトルなど、すぐに飲用できる水を用意しておいてください。喉が渇いて目が覚めたらガマンせず、すぐに水を飲みましょう。

あとがき

本書の「すごい整体」のベースとなる「ＦＳ整体」は、私が20年以上椎間板ヘルニアに苦しんできた経験から生まれた考え方とノウハウを体系化したものです。即効性を追求し、最小限の力で最大限の効果を引き出す整体法です。

私は現在、同じ志を持った仲間たちが集う「ＦＳ整体研究会」（次ページ写真）を主宰しながら、多くのセラピストを育成しています。

全国には、痛みに苦しみ、悩んでいる方たちがあまりにもたくさんいらっしゃいます。少しでもそんな方たちのお役に立てればと思い、今回、「ＦＳ整体」のコアともなる「セルフケア」の方法を書籍化しました。

痛みや違和感が続くと、どうしても不安になり、思考もネガティブになりがちです。で

も、今、痛みがあっても、それが未来永劫続くわけではありません。雨が降っても必ず止み、晴れるものです。陽が沈み夜になっても、必ずまた陽は昇ってきます。

同じように、今はネガティブでも大丈夫です。ポジティブな未来はやって来ると信じてください。

今回執筆する上で多くの方々にお世話になりました。この本を読んでくださった方やご縁のあるすべての方々に、心より感謝いたします。

上原孝一

CamScannerでスキャン